

هو و هي

تحليل مائة حالة نفسية

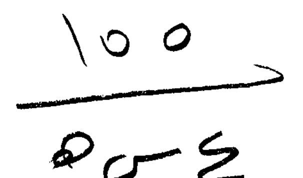


منشورات دار علاء الدين



هــو وهــي

دراسات نفسية



سمير عبده

هــو وهــي

دراسات نفسية



منشورات دار علاء الدين

الطبعة الأولى / دمشق ١٩٩٨

/ ١٠٠٠ نسخة /

يطلب هذا الكتاب على العنوان التالي :

دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة

دمشق : ص.ب ٣٠٥٩٨

هاتف : ٢٣١٧١٥٨ ـ ٥٦١٧٠٧١

فاكس : ٢٣١٧١٥٩ ـ تلكس : ٤١٢٥٤٥

المقدمة

بين العلم النظري والتطبيقي هناك فارق كبير ، فالأول هو الذي يمهد للثاني ويثبت نجاعته أو انتكاسته . النجاعة أو الانتكاسة تتمدد على ضوء عوامل أخرى غير التي افترضت في السابق مما يسمح بتأويل هذا الأمر إلى حالة أخرى غير ما أعطيت في السياق الأول .

والأطباء يعرفون أن الكثير من الأمراض تتشابه أعراضها مع بعضها البعض ، مما يجعلهم يلجأون إلى الفحوصات المخبرية والمجهرية وإلى التصوير الشعاعي حتى يتكون لديهم قناعة أكثر فأكثر باتجاه المرض .

ونفس هذا الأمر ينطبق في المعالجة النفسية ، بل إنها تتطلب دقة أكثر ودراسة أعمق ، فرغم تشابه الكثير من الحالات مع بعضها البعض ، فإني أضع لكل حالة خصوصية خاصة ، ولأضرب مثلاً على ذلك ، فالمخللات بمذاقها الحامض يوضع لها السكر مع الخل حتى تصبح حامضة ..

المشكلات النفسية الواردة هنا في هذا الكتاب هي نتاج لخبرة كبيرة في هذا المجال ، وكم من قارىء ممن سبق وقرأ إحدى الحالات النفسية الواردة في أحد كتبي قد تأثر بمضمون الحالة وتشابهها معه أو مع صديقه أو قريبه ، فكتب إلي طالبا المزيد من الشرح والتساؤل ، أو شاكرا لحل مشكلته .

هذه الحالات التي تطرقت اليها لا تغني عن مراجعة عيادة الطبيب أو المحل النفساني في أغلب الأحوال ، على أن نشري لها هو نوع من الثقافة النفسية للقارىء العربي ، فكثيراً ما تستعصي بعض الأمور مما يجعل من المراقب المحايد أن يجد حلولا أنجع ممن في يدهم المسألة ، ذلك أن هؤلاء تقيد تفكيرهم في عدد محدد من القنوات الفكرية المستعملة باستمرار ، وسأذكر مثالا واقعياً قرأته في أحد الكتب : حدث أن انحشرت سيارة شحن كبيرة تحت جسر حديدي قليل الارتفاع في ولاية كنتكي الأمريكية ، ولم يستطع السائق تحريكها لا

للأمام ولا للخلف ، فاستدعى المهندسون وخبراء الجسور من الشركة التي انشأت الجسر فتقدموا باقتراحات عدة ، أهمها فك طرفي الجسر ثم رفع القطعة الوسطى بوساطة رافعات ضخمة ، أي أنهم لكثرة انشغالهم بالجسور وتركيبها كان تفكيرهم لحل المشكلة منصبا على الجسر وكيفية رفعه حتى يمكن اخراج الشاحنة المحشورة . ولكن شابا صغيرا يعمل بائع صحف ولا يعرف شيئا عن هندسة بناء الجسور ، وبذا لم يكن حبيس أساليب تفكير محددة ، طلع بفكرة أفضل بكثير مما اقترحه المهندسون والخبراء ، إذ اقترح هذا الشاب تخفيف الهواء من عجلات الشاحنة ليقل ارتفاعها بقدر يمررها من هذا الحشر (وبالفعل كان الاقتراح ناجحا دون كلفة بينما كان تنفيذ اقتراح المهندسين ، لو نفذ يحتاج إلى كلفة عالية ووقت طويل فيه تعطيل للمرور) . وقد أظهر بائع الصحف الشاب ما يسميه علماء النفس (بالتفكير الخلاق) رغم أنهم ليسوا متأكدين تماما مما يعنيه هذا الاسم . وواضح أن التفكير الخلاق شبيه بالتفكير التقليدي في أن كليهما مراقب وعقلاني وذو علاقة بالمشكلة أو الحادثة ، ولكن التفكير الخلاق يختلف عن التفكير التقليدي المعتاد في أن حل المشكلة لايكون بالطرق المتعارف عليها .

إن كم المشكلات النفسية للانسان يتوسع ويتعقد يوماً بعد يوم تبعا لانتشار المدنية ، ذلك أن البشر هم الوحيدون من بني أعضاء المملكة الحيوانية الذين يخلقون باستمرار لأنفسهم المشكلات . وإذا نظرنا إلى نوع الشمبانزي الذي هو أقرب الحيوانات شبها بالانسان ـ نجد أن قردة هذا النوع واجهت منذ أن خلقها الله وما زالت تواجه جيلا بعد جيل نفس المشكلات : إيجاد الطعام والماء والزوج والتفاعل مع الأفراد الآخرين في المجموعة ، ولا تحدث أية تغيرات في سلوك الشمبانزي نتيجة رغبة نابعة من داخل ، ولكن كل تغير يحدث يكون بسبب خارجي عنها ، وبنو الانسان وحدهم يعملون باستمرار عن عمد وبشكل واع نابع من داخلهم على حل المشكلات القائمة مما يؤدي إلى تغيير بيئتهم الطبيعية والاجتماعية . وبمجرد حل هذه المشكلات تخلق مواقف جديدة وتنشأ مشكلات لم تكن موجودة من قبل تتطلب حلاً ، وهنا يقتضي التحليل النفسي لها .

إن المشكلات المعروضة في هذا الكتاب تخص الرجل والمرأة .. هو وهي ، وهي مشكلات تتخذ خصوصية خاصة لأن بها أشياء كثيرة ربما يكون أغفلها سواي ! وقد كان بوسعي دائماً أن أسجل ما أرى في عبارات واضحة ومنطق سليم ، وكلمات حية ذات وقع ، وأن لم تكن جذلة تمتاز بالغرابة والتنميق . ولم تكن لي قط طاقة على احتمال الكتّاب الذين يطالبون القارىء بأن يبذل جهداً لفهم معانيهم .. فكثيراً ما يكون الكتّاب غامضين في كتاباتهم ، لا لشيء إلا لأنهم لم يجشموا أنفسهم عناء تعلم الكتابة بوضوح ! ذلك أنه إذا كان هذا

الأسلوب الغزير المنمق موهبة لا تتاح لكل امرىء ، فإن البساطة أيضا ليست فطرة ، بل لابد من مراق شاق للوصول إليها .. ذلك لأن الأسلوب الجيد يجب أن لا يكشف عن أي جهد أو عناء ، بل يجب أن يبدو ما يكتب كمصادفة سعيدة ترد عفوا !

وأخيراً ، فإن هذا الكتاب هو مساهمة أخرى في المكتبة النفسية العربية ، شأنه شأن كتبي الأخرى التي عالجت بها مواضيع عديدة كان عمادها التحليل النفسي وتداخلاته في حياتنا اليومية .

☆ ☆ ☆

هو وهي عنوان للمذكر والمؤنث ، لآدم وحواء ..

ورغم أن مشاكل المرأة تنبع من مشاكل الرجل ، فكلاهما أسيران للعادات والتقاليد وللبنية البطريركية (الأبوية) التي تسود المجتمع .

بيد أن تحرر الرجل يبقى هو الأقوى ، فقد أعطيت له الصلاحيات من كل قوى المجتمع ، من الدين إلى العادات .. لهذا كان هذا العالم أبداً من حصة الذكور .

وقد اعتبر هؤلاء دوما هذا الامتياز عبارة عن نظام في مراتب السلطة مؤسس في العالم المطلق وفي الأبوية . فبعد أن جعل الرجل من المرأة كائنا أحط منه ، اعتبر ذاته أرفع منها على الاطلاق .

يقول اليهود في صلواتهم الصباحية (تبارك الله ربنا ورب جميع العاملين لأنه لم يخلقني امرأة) ، فيما (تنفس) الزوجات من هذا القول قائلن (تبارك الرب الذي خلقني حسب إرادته) .

حتى أرسطو الذي تزوج أكثر من مرة اعتبر أسنان الرجل أكثر عدداً من أسنان المرأة (وهو الذي أبقى كذبته هذه متداولة ١٦٠٠سنة)، كما أنه لم يكلف نفسه أو أحد الناس ليعد أسنانه وأسنان زوجته ويرى إن كليهما متساوين أم لا .. قال ـ لافض فوهه ـ وهو يعدد حسنات آلهته : الأولى هي التي خلقته حراً لا عبداً والثانية هي أنها خلقته رجلاً لا امرأة .

ويستدل من استقصاءات الرأي بين الشبان أن صبيا واحداً من أصل مائة فضل أن يكون ابنة ، وأن ٧٥ بالمئة من البنات يتمنين تمنيا يتفاوت بالصمود أن يكن صبيانا .

هكذا نرى أن هناك نموذجا بشريا مطلقاً وهو الأنموذج المذكر .

تقول الكاتبة الفرنسية الشهيرة سيمون دى بوفوار : إن أردت أن أحدد ذاتي يجب أن أقول أولاً (أنا امرأة) فهذه الحقيقة ماثلة أمام كل ما يمكنني أن أفكر به أن أقوله عن ذاتي ، فهي الأصل الذي عنه يتفرع كل قول سواه ، إلا أن الرجل لا يبدأ أبداً في أن يصنف نفسه بأنه من جنس الذكور .. إنه لا يحتاج إلى التعريف بأنه رجل .

ومن الملاحظ، في وسط المجتمعات الحيوانية ، عدة حالات يفرض فيها على الأنثى سيطرة الذكـــر ، فعند الشمبانزي يسيطر الذكر العجوز على القردة الصغار وعلى الدحيات (أنثى القرد) ، حتى ولو كانت مأسورة ، فإذا أعطوها أثماراً فإنها تحملها عن طواعية إلى سيدها الذي يستنفذها ويوزعها حسب هواه . والأنثى هي الأضعف ، فهي مستعبدة لوظيفة التوليد .. فهذه الخطوط تكفي لتقسيم امتثالها .

فيما نرى المجتمع البشري يتميز بكونه معاكساً للطبيعة ، ذلك أن الإنسان لكونه واعيا وحرا يستعيد الطبيعة على حسابه ، فهو يشكلها في وقت واحد طبقاً لامكانياته وحاجاته ورغباته ، فهذه لا توضح الحياة الحيوانية فقط ، ولكن مجموع وجوده أيضاً .

ومثل هذا الأمر جعل الرائدات من النساء يتبرين من هذا الوضع ، ومرة أخرى نستشهد بما قالته سيمون دى بوفـــوار : لقد انزعجت بعض المرات من أن أسمع الرجـــال يقولون لي : (تفكرين هكذا لأنك امرأة) ، ولكني كنت أعلم أن دفاعي الوحيد عن ذاتي أن أجيب : (أفكر به لأنه حقيقي) ، ملغية بذلك سجيتي الذاتية ، ولم يكن لي أن أجيب : (وأنت تفكر بالعكس لأنك رجل) ، لأنه معلوم أن واقع كونه رجلاً ليس تفرداً ، فالرجل هو ضمن صوابيته بكونه رجلاً ، والمرأة في خطإها ، ولا يزال الناس يعتقدون نفس الاعتقاد الذي كان سائداً عصر القديس توما إنها (رجل ناقص) كائن (اتفاقي) ، إن رجلاً منعتقاً مع ذلك من كل مركب ظاهري من التفوق تجاه النساء ، بينما كان يفكر في أسرار النسل المزدوج الجنسية قال يوما أمامي : (إن وجود النساء ليس ضرورة انطولوجية ، إنه حدث عرضي) . رضخت لقوله ولكني تنبهت أنه كان بالامكان أن أقول أيضاً : (إن وجود الرجل هو حدث عرضي) ولكن تلك الامكانية كانت إمكانية مجردة لاغير . فالحقيقية ، حتى بالنظر إلي ، هي إنه من الأسهل أن نتصور عالما يسكنه رجال فقط من أن نحلم بعالم نسائي محض ، فإن علاقة الجنسين ليست علاقة كهربائيتين ، علاقة قطبين ، ليست تلك العلاقة المتبادلة بين الأنا وبين الآخر الذي هو أيضاً أنا أكون به ذاك الآخر .. فالرجل يمثل بوقت واحد الوضعي والمحايد الى حد أننا نقول (الرجال) أو (الناس) للدلالة على الكائنات البشرية ، إذ أن المعنى المفرد للاسم باللاتينية يندمج

بالمعنى العام للفظة (إنسان) فتبدو المرأة العنصر السلبي ، بحيث أن كل تحـــديد وضعي يعـــزي إليها كتقييد ، دون تبادل . عندها مبيضات ورحم : فهذه أحوال غريبة فريدة تحصرها في ذاتيتها ، فيقول الناس بسهولة إنها تفكر بغددها .. (المرأة بكليتها في رحمها) والرجل ينسى بكبرياء أن في تركيبه الجسمي أيضا غدداً إفرازية وهرمونات . يعتبر جسده كعلاقة مباشرة وعادية بعالم يظن أنه يمسكه في موضوعيته ، بينما أنه يعتبر جسد المرأة مثقلا بكل ما يشخصها : حاجزاً ، سجنا .

ويرى (دونالدسون) وهو أحد مؤرخي المرأة ، أن التحديدين المتعادلين : (الرجل هو كائن بشري ، ذكر ، والمرأة كائن بشري ، أنثى) ، غير متعادلين فقد اسقطوا من التحديد الأول صفة : ذكر ، ومن الثاني التعبير : كائن بشري . فلا تظهر المرأة كائنا مستقلاً بذاته ، ولكن كعنصر من عالم الذكور ، هي غير الجوهري إزاء الجوهري ، هو (المطلق) ، هي (الآخر) .

هكذا وضعت المرأة على مسار التاريخ ، وبذلك أصبحت أمراضها النفسية معروفة لنا ، ويأتي في مقدمة تلك الأمراض العصاب .

☆ ☆ ☆

نحن في الشرق نوجس شرا من المرأة ، وننظر إليها من جانب واحد هو جانب الخبث والمكر والشر .

ولكن هل هناك إنسان يمكن أن يعيش بالشر وحده .

وهل هناك إنسان لاتضطرم في صدره عوامل الخير بجانب عوامل الشر ؟

إن المرأة إنسان كالرجل سواء بسواء ..

إنها الرحلة الكبيرة الحاصلة بالغرائب ، هي الدرس العميق الأبدي الذي لاينتهي ، هي الكتاب العجيب الذي ما تفتأ تقلب صفحاته يد ساحر مجهول : فيها تتمثل قوى الغريزة ، وعنها يصدر فيض العاطفة ، ومنها يتعلم الرجل الحب ، ويدرك قيمة الألم ، ويتمرس بدنيا الكفاح ، ويستوحي الجمال والفن ، وكل من يزدريها ، أو يشتهيها فقط لينبذها ، أو يعتقد أن في مقدوره أن يعيش بدونها ، يخنق بيده قلبه وفكره ، ويضيق أفق وجوده ، وينسلخ عن حياة الآمال والآلام ، والأهواء والميول ، والمجاهدة والصراع ، والبذل والتضحية .

وحيث لاتوجد المرأة ينحط الرجل ، وتفسد آدابه ، وتستفحل خشونته ، وينقلب من إنسان إلى وحش . وحيث يتصل الرجال بالنساء في مجتمع متحضر ، تنمو العواطف ، وتبقى الأخلاق ، وتتلطف حدة الجنس ، وتشتد الرغبة في المشاركة المعنوية ، ويشعر الرجل برقابة المرأة عليه ، فيضبط نفسه ، ويحذر الهفوات والسقطات التي قد تبدر منه ، ويتجه نحو استكمال ما ينقصه من عناصر التمدين والتطور .

إن المرأة اليوم تلزم الرجل بأن يتطور بنفسيته كما تطورت هي ، وإن يكسر من شدة غرائزه ويتجه نحو القوة المعنوية التي تنشدها هي . وكثير من الرجال لم يدركوا بعد هذا ، وهم لفرط إحساسهم بأن القوة المعنوية عسيرة المنال عليهم ، يؤثرون التوسل بمظاهر القوة المادية وحدها ، أي بصلف الكبرياء وإرادة الاذلال ، وتحكم الغيرة ، وخنق الحرية ، والسب والشتم والضرب أحياناً ، للتمكن من اخضاع المرأة والسيطرة عليها .

ومن المعروف أنه لايوجد اثنان من بني البشر لا يختلفان من بعض الوجوه بعضهما عن بعض ، ولو كانا توأمين شقيقين بالرغم من أن كلا منهما مكون من عظام ، وعضل ، وجلد ، وشعر ، ومعدة ، وأمعاء ، وسائر الأعضاء الداخلية ، فإذا كان التكوين فيما يختص بهذه الأعضاء واحداً ، فما الذي يسبب الفروق إذن .. الجواب : أن كلا من هذه الأعضاء يختلف من كائن إلى كائن ومن فرد إلى فرد ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن التفاعل بينهما يختلف من كائن أو شخص إلى آخر .

والشخصيات المكونة من هو وهي مكونة من وحدات لاحصر لعددها ،وهذه الوحدات وإن كانت في أساسها متشابهة ، إلا أن الفوارق بينها كثيرة ، ولهذه الفوارق يعزى اختلاف الشخصيات ، ويبدو هذا جليا في العادات ، فعادة أحدنا فيما يتعلق بالأكل والشرب والقيام والقعود والضحك والبكاء وكل شيء آخر ، تختلف عن عادة الآخر فيها ولما كانت كل من الوراثة والبيئة اللتين تكونان الشخصية لايمكن أن تكون متماثلة تماثلاً تاماً ، كانت النتيجة إن كل شخصية فريدة من نوعها ، فإذا كانت هذه هي الحقيقة ، أليس من السخف إذن أن يتوقع شاب أن يجد فتاة تشابه ميولها ورغباتها وطباعها ، ميوله ، ورغباته وطباعه تماماً ؟ . أو أن يتوقع أن يكون في وسعه تغيير شخصيتها تغييراً يجعلها نسخة أخرى منه ؟

وما يأمل واضع هذا الكتاب هو أن يجد كل من هو وهي ما ينير أمامه هذه الطريق التي لابد له أن يسلكها يوما من الأيام ، وما يلقى على كل ما يتعلق به من المسائل ضوءا يهتدى به ويسترشد .

أعود لأقول أن جل عنايتي في وضع هذا الكتاب هي أن أخاطب القراء الذين لا تتاح لهم الفرص ـ لسبب ما ـ لكي يستشيروا طبيباً نفسيا ، في المسائل التي يحتاجون فيها إلى مساعدة .

كما أنني حرصت أن أوضح كل شيء بلغة بسيطة يفهمها كل قارىء ، كما هو شأني في كتبي السابقة التي تناولت بها تحليل حالات نفسية للقراء ، وليس تجنبي الالفاظ العلمية دليلاً على أن العلاج غير علمي .

وإذا كان الكتاب قد خلى من الكثير من العبارات الفنية المعقدة ، فإن هذا لايجعل من مطالعته من قبل الأطباء وذوي الاختصاص حاطا بكرامتهم .. ذلك أن حكمتي من الكتابة هي أن الكثير من المرضى قضوا مرحلة طويلة من أعمارهم منطوين على أنفسهم وشعورهم دون أن يتاح لهم تعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهداً به من قبل ، ولعلاج هؤلاء المرضى يلزمهم مراجعة الطبيب لأنه ليس في وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقي . وليس في مقدور هذا الكتاب أن يؤدي لك الخدمة التي يستطيع الطبيب بعلمه وفنه تأديتها . كل ما هنالك أن قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتك وتطمئنك على أنها قابلة للشفاء وتوجه نظرك إلى أنك في حاجة إلى طبيب .. وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخذه من وسائل العلاج .

وبكلام بسيط يحاول هذا الكتاب أن يقنعك بأهمية العمل ضد أحاسيسك ومقاومتها بدلا من الاذعان إليها .

سمير عبده

ص.ب ٩١٤ ـ دمشق

بين الزلة والمغفرة

ابتلاني القدر ، وبعد سنتين من زواجي ، وأنا في الثالثة والعشرين من العمر ، بحادث كاد يودي بحياتي ، ومع أنني بقيت على قيد الحياة ، بيد أن الصم أصابني وجعل مني امرأة عجوزاً خليقة بالزراية والاحتقار ، في حين أني مازلت في مستهل حياتي ومطلع شبابي أحوج ما أكون إلى العاطفة وأحوج ما أكون إلى الحب والرحمة .. لايريد أحد أن يرحمني .. لايريد أحد أن يرهق نفسه بالتحدث إلي .. الكل يفر مني كأني امرأة موبوءة ، والكل يتمنى من صميم قلبه لو أني حجبت نفسي في مكان قصي ، أو دفنت نفسي حية ، ليتخلص من وجودي ، ومن مرضي ، ومن ذلك الجمود الهامد الابله الفظيع الذي يرتسم على وجهي كلما ظهرت في المجتمع ، وكلما شعرت أني لا أسمع ولا أفهم ولا أدرك شيئا مما يقال حولي ! :

كان جحيمي حين تناديني الحياة فيحبس الناس صوتها عني ..

وكنت أتعجب من زوجي وعدم تركي ..

فالشفقة شر من الخديعة السافرة لأنها خديعة مستورة تضللنا بروعتها فلا نتحرج عن أن نضلل بها الآخرين .

وهذا ما جعلني أتوجه مرة إلى زوجي قائلة :

إذا كنت تشفق علي فقط ، أو تعجب بي فقط ، وإذا كان ضميرك الانساني هو الذي يريد وحده أن يسعدني ، فانصرف عني حالا ودعني أموت كمدا في عزلتي .. أما إذا كنت تحبني حقا ، تحبني بعقلك وتحبني بقلبك وتحبني بجسدك .. فأنا التي أشفق عليك إذن ، وأنا التي لايمكن أن أقبل حبك إلا بعد أن أنبهك وأوقظك وأقول لك في صراحة مع أية امرأة ستعيش غداً ، وبجوار أية امرأة ستقضي حياتك أيها الشاب الطيب الجميل ، فأنا لن أسمع حديث حبك ، ولن أفهمه .. لن أسمع وجيب قلبك ولن أقنصه .. إنك تعيش معي رافعاً

صوتك أبداً في أذني ، مرهقاً أعصابك لتصب كلامك في سمعي ، ثائرا متمرداً حانقاً على مرضى ، شاعرا أبلغ شعور وأعمقه بأنك تعيش وتتحرك وتنطق في عالم غير عالمي .

وحين سمع زوجي كلامي هذا اغرورقت عيناه بالدموع وقال إنه يحبني بقدر ما تحب زوجات الأرض أزواجهن .

لا أخفاك إنني سعدت بكلماته ، بل أشرقت علي شمس الحب وأصبحت أرى زوجي أكثر ألف مرة مما كنت أسمعه ، كنت أفهمه بعيني وأخاطبه بنظراتي وأحس رنين صوته ومعناه بكل مافي كياني من حب وشكر وولاء وإخلاص .

كان إحساسي أن زوجي يحبني ويعجب بي وانه قد ألف مرضي وأعتاده ، وجرد نفسه عامداً من كل نزعة تدفعه إلى التبرم به . ومع ذلك كنت أشعر أنه يعيش معي في عزلة ، وكانت هذه العزلة بالذات هي التي جعلته يصبر وهي التي عودته النظر إلى العارض الشاذ كأنه عارض طبيعي مألوف .

وكانت تزورني جارة لنا تريد أن تبدد وحدتي وهي أرملة حرة لعوب ، طلقة اللسان ، مرحة النفس ، بديعة الحسن ، سلابة خلابة يزخر بدنها الغض وحديثها الفياض بحياة دافقة .

وعلمت فيما بعد أن زوجي هام حبا بالارملة ، وقد راعه منها اتقاد حيويتها الناضرة وسحر حديثها الشائق وجاذبيـة بدنها المليء الوطيد ، فرأى فيها رمز الواقع ورأى في رمز الوهم والخيال ، فتعلق بالواقع المختلج المغري ، وراح يغاظني أنا الصماء ويتصل بها ويطارحها الهوى .

وصدقني لم اكترث في البداية لهذه العلاقة واعتبرتها محض صداقة بريئة عابرة ولكن زوجي كان يخدعني ويلتقي بها .. فيما هي كانت تضللني فتزعم أنها ستقترن بابن عمها ، في حين أنها كانت قد أصبحت خليلة زوجي . ومع ذلك أبيت تصديق ذلك وهالني التفكير في مثل هذا الأمر ، وقد أعجزني حبي لزوجي عن تصور الخديعة والشر في شخص زوجي وحبيبي فراجعت نفسي واستنكرت ظني ثم حاولت أن اثنيه وحاولت أن أتفهم وحاولت أن أسمع وأرى . أردت أن أسمع لأتأكد ، وأن أرى لاستوثق ، ولكن الصمم كان يقهرني ، ويقظة زوجي المشبعة بالحذر والمكر والدهاء كانت تفسد على تدبيري .

ومع أني كنت ألمح في العاشقين نظراتهما المريبة ، ولكني كنت لا أستطيع أن أسمع أو أفهم أحاديثهما الخافتة المتقطعة المملوءة بالأسرار ، فكنت أفقد صبري وأفقد وعي ، وأسرع إلى مخدعي ، تائهة ذاهلة ملتاثة ، وأظل أبكي بكاء حارا متواصلا . وأبت علي كبريائي أن أصارح

زوجي بشيء لم أتأكد من وقوعه .. فزادني التحفظ جهامة ، وزادتني الجهامة صمتا ، وزادني الصمت اعتزالا ، فتضاعف نفور زوجي مني وتعلقه بجارتي الأرملة .

كان أهلي يسكنون في بلد آخر ، فطلبت من زوجي (أجازة زوجية) لزيارة أهلي ، وهناك عرضت نفسي على طبيب مهم فقال لي أن سمعي سيعود إلى وضعه الطبيعي بمجرد عملية بسيطة ، وتم لي ذلك ، وخرجت سالمة من المستشفى بعد ثلاثة أيام . وتابعت إجازتي عند أهلي دون أن أقول لزوجي ما حصل معي .

بدلت العملية الجراحية من نفسي كثيراً ، استيقظت في المرأة والانثى ، فاطمأن قلبي واشتد عزمي ، واتقدت أرادتي ، ورجعت إلى بيتي وملء نفسي الأمل في الحياة والنصر .

ولم أخبر زوجي بموعد وصولي ، ودخلت بيتي فجأة على غير انتظار ، بعد أن تجملت وتبرجت ، وارتديت ثوبا جديداً شائقا ، وزينت رأسي بزهرة حمراء ، وأرسلت شعري المموج في زهو رائع كزهو العذارى .. فلما بوغت زوجي برؤيتي أجفل وتراجع وبهت .. لم يعرفني لم يصدق أنني أنا امرأته .. فابتسمت له ، فعانقني ، وفي تلك اللحظة طرقت سمعي حركة خفيفة منبعثة من الحجرة المجاورة فابعدت عني زوجي وعدت صوب الحجرة ، فابصرت غريمتي الأرملة ، تهب واقفة وتصيح (أنت) ثم تخف لاستقبالي ، مأخوذة مشدوهة لاتكاد تصدق هي الأخرى ان هذه الغادة الساحرة الجمال هي الزوجة المريضة البائسة .

كانت المفاجأة لي كالصاعقة وصحت بغريمتي وأنا أصافحها : نعم أنا .. لقد شفيت ألا تهنئيني ؟ لقد شفيت وأصبحت أسمع وأفهم كل شيء ، وأردفت مقهقهة : كنت أعتمد عليك في تسلية زوجي أثناء غيابي فشكرا لك أيتها الأرملة الطروب .

وجثا زوجي على ركبتيه يطلب مني المغفرة بعد أن ولت الأرملة هاربة ولكني أبعدته عني وطلبت منه أن يطلقني وهو يصر على طلب المغفرة .

وها قد انقضى على هذا الحادث شهرا وأنا أطلب من زوجي أن يطلقني وهو يصر على طلب المغفرة مني . وقد كتبت لك لاقف على تحليلك حيال هذه الحالة ؟

ماريام . ك

العفو عن زلة زوجك حيالك واقامته علاقة مع جارتك الأرملة شأن يخصك أنت بالذات . كما أن طلبك الطلاق منه واصرارك على ذلك يخصك أنت بالتأكيد ، فإذا قدرت ضعف

الإنسان الزوج في مثل هذه المواقف ونشدت استمرار العلاقة الزوجية بينكما ربما أوحى لك ذلك بالعفو عن زلة زوجك .

إن دخول المرأة الأرملة الى بيتك هو الذي (فجر) ماكان يمكن أن يحدث ربما كان الدافع من قبلها أو من قبله ولكن المصالح جمعتهما ، فهي تريد الرجل لتعويض فقده من حياتها وهو يريد المرأة الكاملة ليكمل مسيرة حياته اليومية .. هنا تلاقت مصالح الطرفين .

في رواية (آخر الطريق) للكاتبة المصرية (أمينة السعيد) تذكر على لسان بطل الرواية هذه العبارة (أنا لا أفكر في أسباب تعقد الحياة الا في فترات اليقظة التي تعتريني بين الحين والحين وعندئذ ألوم أمي ، ولكنني أعود وأقصر اللوم على أبي ، ثم لا ألبث أن أصب اللوم كله على نفسي .. وتتكرر القصة مع كل يقظة ، وإلى اليوم لم أهتد إلى الخبر اليقين بعد ، فالملوم الحقيقي مازال علمه عند ربي) . وفي هذه السطور نرى أن اللوم تباعد هنا وهناك بحيث لايمكننا ان نضعه على طرف واحد . فاحيانا نرى أن قضيتنا رابحة مئة في المئة ولكن إذا نظرنا لها من طرف آخر ، أو من بعيد ، فإننا نرى لها وجوها أخرى غير ما خمناها .

ولو عدنا إلى بدايات رسالتك نرى أن علاقة زوجك بك كانت ممتازة ، وحتى بعد إصابتك بالصم ، فأنت تذكرينه بالمحبة والتضحية .

من هنا قد يكون لتريثك في اتخاذ قرار مستقبلك الزوجي مفيداً لك ، كما هو مفيد لزوجك.

إن مصيرك يترتب على طبعك ، وطبعك هو نتيجة عاداتك وانفعالاتك وردود أفعالك . وعاداتك وردود أفعالك إنما هي تكرار لأفعال أوحتها اليك أفكارك ، وأفكارك هي نتيجة ايحاء إليك من الناس ومن الظروف ومن البيئة المحيطة بك .

ومن المعروف أن الرجل يريد الاستمتاع بالحب حتى آخر قطرة ، ولهذا لايكفيه أن يكون حبه أفلاطونيا لأن ذلك يضنيه .. يضني جسده على الأقل . فإذا لم يجد المرأة التي يحبها وتهبه نفسها عن طيب خاطر ، هبطت حرارة حبه ، ولا يلبث أن يتلاشى تماماً متى وجد امرأة أخرى ترضيه قلبا وجسداً .

إن الرجل قد يخون زوجته لأنه غير سعيد في البيت ، أو لأنه وقع تحت تأثير ظروف شاذة .. ألم يقل شوبنهور : إن الملل والسأم هما أساس الحياة الاجتماعية لأنهما هما اللذان يدفعان مخلوقات بشرية متباغضة إلى التصاحب والتظاهر بالمحبة والمودة .

وأخيراً أقول لك : المرء يصنع مصيره ويكتب مستقبله بيده !!

تقبلنا للمأساة في حياتنا

أكتب لك رسالتي والحزن يغمرني على فراق زوجتي التي صاحبتني في رحلة الحياة لتسع سنوات .

أكتب لك ، لا لتحلل لي نفسيتي ، بل لانفس عن المعاناة التي أصابتني بفقدان هذه الزوجة التي توحدت روحانا معا منذ أن التقينا وإلى يوم وفاتها .

تخرجت من كلية الطب بتفوق ، وغدوت طبيبا جراحا ناجحا .

كنت من أولئك القلائل الذين ينالون مايريدون ، أظفر بنظرات كل ممرضة ومريضة ، ولكنني كنت أعتقد أن هناك امرأة واحدة لابد أن تستحوذ على كل قلبي وفكرتي وجسمي ولابد لها أن تأتي يوما ، لقد اردت ذلك ولابد لي أن أنالها ، فالقدر ، قد عودني أن يعطيني كل ما أتمناه . فالنجاح في مهنتي تمنيته ففزت به وتمنيت المال والترف فجاءني المال من عملي ومن ميراث عائلي .

وكنت أتمنى أن ألتقي الزوجة التي أعطيها حياتي وكدي وكسبي .

كنت .. كنت ، إلى أن كان ذلك حين طلب مني أن أجري عملية لآنسة بسبب فتق بسيط في بطنها .

حين وقع نظري عليها اعتراني اضطراب ، كأن طرفي مغناطيس جذبا إلى بعضهما البعض .

حتى أنني كدت اعتذر عن إجراء العملية الجراحية لاضطرابي وفزعي .

وبعد إجراء العملية سألتني مريضتي لماذا كنت مضطربا ، فقلت لها من فوري : خلقت لأكون زوجا لك لا لاكون جراحك ..

هكذا تمت خطبتي لزوجتي وكنت أنا بالمقابل كل شيء في حياتها .

ما من كائنين اتفق والتصقا وأصبحا كائنا واحداً مثلنا .

كانت زوجتي تقول لي رأيا معينا فكنت أرد عليها أن كلامك هو عين ماعندي .

وعشنا زوجين سعيدين أعواما كلها هناء .

ومع أننا لم ننجب أولاداً ولم يكلف أحدنا مشقة معرفة نفسه من هذا الموضوع ، فإن ذلك لم يحل دون تعلق واحدنا بالآخر .

بل كرهنا الأطفال حتى لا نسمح لغيمة أسف أن تخيم على حبنا .. إننا هكذا ناعمان أحدنا يكمل الآخر ولا حاجة لنا بثالث يحل بيننا .

وفي اليوم المشؤوم هاتفتها شقيقتها التي تسكن في مدينة أخرى أن تحضر لعندها لأمر هام .

رجيتها أن أوصلها أنا بنفسي بسيارتي إلى المدينة المقصودة ولكنها أبت أن تشغلني عن عملي في أمر مثل هذا ، خاصة أن وسيلة النقل ميسرة .

وأثناء تواجدي في عيادتي هاتفني أحد رجال الشرطة وقال إن زوجتي أصيبت بحادث وهي موجودة في المستشفى الفلاني فهرعت إلى هناك حيث كانت زوجتي تلفظ أنفاسها الأخيرة ، فحاولت المستحيل لارد لها الحياة ولكن مشيئة الله كانت هي الأقوى فتوفت زوجتي بين حسرتي ودموعي .

ورغم انقضاء أكثر من شهرين على حادثة الوفاة فإنني لازلت شبه مخبولا بما أصابني !

ورأيت أن أكتب لك لعلني أستطيع أن أفض بمشاعري إلى أحد الناس بما كان بيني وبين زوجتي من علاقة ، قل أن تكون بين زوجين .

لهذا كانت رسالتي هذه إليك ؟

قاسم . ك

لايقدم انسان على عمل إلا بفعل أمر ، سواء من شعوره أو لاشعوره .

أما وأنت قد كتبت لي ، فإن لك مشكلة .. هي مشكلة معاناتك بعد أن فقدت زوجتك التي ملأت عليك حياتك سعادة وصفاء حتى إنكما تناسيتما أمر الأولاد كليا ، مع أن وجودهم ضروريا في تمتين العلاقة الزوجية .

ومهما تكلمنا عن الماضي ، فقد مضى ، وما بقي ، علينا الاحتفاظ بذكراه العطرة .

أما أن ننتكس أمام أزماتنا ، وأن تخر قوانا صريعة لحدث ما ، لوفاة عزيز علينا ، فإن ذلك يضاعف من عذابنا .

ولمجابهة الأحداث الجسام هناك خطوطا عامة يجب أن نحفظها ونسير عليها مع ادخال التعديل الذي يلائم كل حالة .

١ ـ حاول أن تحتفظ بحياتك الخارجية في ـ عملك ومع أصدقائك ـ هادئة وعادية بقدر ما تستطيع . حاول أن تخفف من وقع المشكلة بروح المرح والفكاهة ، وليس في أنانية ، فإن هذا هو طريق التفكير السليم الذي سيفيدك ويفيد عائلتك بأجمعها .

٢ ـ تجنب اجترار آلامك وأفكارك السوداء وإدارتها إلى الوجهين كالأسطوانة المسجلة . لاتدع التوتر يسيطر عليك طول الوقت ويملك الزمام . وأهم من هذا كله لا تبدأ في الرثاء لنفسك .

٣ ـ ضع خطتك بحيث تحول كل هزيمة تلحق بك إلى نوع من النصر ، ذاكراً أن أهم الانتصارات هو أن تحتفظ بشجاعتك وتفاؤلك وروحك المتوثبة مهما ضاقت السبل . ولسوف تحظى بإعجاب الناس جميعاً حينما تفعل ذلك .

٤ ـ اتخذ هذه الصفات شعاراً لك .

الهدوء (سأحتفظ بهدوئي للنهاية)

الرضا (سأتقبل هذه الهزيمة بصدر رحب)

الشجاعة (إنني أستطيع أن أتحمل ذلك وأكثر منه) .

التصميم (سأحول تلك الهزيمة إلى نصر)

التفاؤل (لقد انثنيت أمام العاصفة ولكني لم انكسر).

الكذاب

زوجي يكذب دائما

إنه سليم في كل شيء إلا في هذه النقطة .

ومحب للناس ، ودود ، خدوم .

وهو بصفة خاصة شجاع لا يتهيب ولا يتردد ، فلا يعيبه إلا أنه يكذب .. يكذب أحياناً بلا مبرر ، كأن الكذب متعة .

وحين أناقش زوجي بهذه الخصلة غير المستحبة كان يقول لي : إني أكذب واستمتع بهذا ، فالكذب هواية تحتاج إلى ذكاء ، فلا تصدقي إن الأغبياء يستطيعون أن يكذبوا، إنهم يكذبون أكاذيب صغيرة مفضوحة .. أكاذيب سمجة ثقيلة الظل ، لا يطيقها أحد .. أما الأذكياء فهم الذين يحملون حياة الناس وحياة أنفسهم بمفاتن الخيال .. هل تتصورين الحياة من غير قصاصين وشعراء وكذابين عظماء ؟

أما حين يطفش كيلي من كذب زوجي فكنت أسأله فيما إذا ملل حياة الكذب ، فكان يجيبني أن عنده بضع مغامرات لم يستطع أن يحققها في الواقع ، فكان تحقيقها في الخيال ، فكل كذبة له مغامرة جميلة ، وهو يتلذذ ويستمتع بمرأى أثر أكاذيبه في الناس .. كيف كان ينتزع منهم الاحترام والتبجيل والملق لما كان ينسبه لنفسه من صفات أو صلات . أو ما يدعيه من سلطة أو ثروة أو نفوذ .. كان يراهم يسيرون ورائه ويتحدثون عن ذكائه ، لمجرد تصديقهم انه ابن رجل كبير في الحكومة .

وأعاود سؤاله عن اللذة التي يجنيها من كذبه ، فيستغرب سؤالي ويقول لي لا تستطيعين أن تتصوري كم يقفز قلبي داخل صدري فرحا وأنا أنتقل إلى عالم المآسي والأحزان . إذ أصف للناس كوارث نزلت بي ومصائب حلت بشخصي فأرى الدموع ، وأتلقى المواساة . وإذا قطعت

صلتي بهذا العالم الجميل الجذاب المتجدد ، عالم الأكاذيب والخيالات ، عالم الخلق والابتكار فإنني سوف أنتقل إلى عالم جاف جداً .. عالم لا يستدعي تفكيراً و لا تصورا هو عالم الصدق . وإني لأغمض عيني جزعاً من تصور الدنيا ، وقد أختفى منها كبار الكذابين الذين يضعهم المجتمع في مقدمة صفوفه .. الفنانين والقصاصين والشعراء ، والأدباء ، والمصلحين ، والسياسين . إن بعضهم لا يجدون حلا للمشكلات التي يتصدون لها ، فيقدمون للناس خيالات ، أكاذيب جميلة تسليهم وتخفف آلامهم ، وتخلق في صدورهم أملاً في المستقبل . وكثيرون منهم لايجدون حلا لمشكلاتهم ، فيتسلون باللعب في مشكلات الناس .

وقد عرفت شاعراً ماتت حبيبته ، فأخذ ينظم شعراً جميلاً في رثائها ، وكان الظن أنه سيعيش أبد الدهر على ذكراها ، ثم ظهر أن هذه الأشعار ، هي حبائل لاصطياد امرأة جديدة .

إن مشكلة زوجي أنه يكذب في كل صغيرة وكبيرة ، بمناسبة وبغير مناسبة والكذب أكبر هواياته .

ليلى .ع

عالم الكذب الذي يعانيه زوجك هو قديم منذ طفولته . نعم كلنا نكذب حين نكون صغارا ولكن استمرار الكذب وجعله سمة في حياة المرء هو مما يؤسف له .

فالأطفال إذ يعيشون في عالم يحسون فيه بعجزهم ، يشعرون بالضعف ، والإعتماد على الغير ، وحين تصطدم رغباتهم بأوامر الآباء وتعاليم المجتمع ينفعلون بالغضب والكراهية فيأخذون في الكذب ، ولذلك يظلون على حالهم وقد كبروا لأنهم مازالوا يشعرون بالضعف والعجز وعدم القدرة على الاعتماد على النفس .

إنهم ضعفاء لأنهم لم يتعلموا ما هي القوة الحقيقية في الصدق.

ولوعرف الناس أن أمثال هؤلاء الرجال ليسوا في الحقيقة إلا أطفالاً ذوي أجسام كبيرة ، وأن شخصياتهم من الضعف بحيث لا تستطيع أن تقدم شيئا للمجتمع الإنساني ، لمنعوهم من تبوء المناصب التي تتيح لهم التحكم في مصائرهم أو لالقوا بهم بعيداً قبل أن يوغلوا في الهدم والتخريب .

إن الناس يريدون الحق ولا يحبون الحقائق المزيفة أو أن يعيشوا في عالم أساسه الغش والتزوير .

وقلة صغيرة تجد في الكذب فائدتها وهي قلة قوية دائماً لأنها تكسب الكثير جداً من الكذب بأصنافه .

ومن هذه المكاسب تنشىء لنفسها أسلحة عديدة .. تصدر القوانين وتخرج الصحف وتشتري الأقلام وتزيف الأفكار .

أما مجموع الناس وصغارهم ، فلا يجدون فائدة من هذا الغش المسلح ، الغش المنظم .

إن الكذب يتطلب من صاحبه المزيد من الانفعالات وهي تسبب زيادة التوتر في أجزاء الجسم عن الحد الطبيعي ، أي أنها تؤدي إلى زيادة التأثيرات العصبية التي تصل إلى العضلات، أو الغدد الصماء ، وهذه تستجيب بالتالي بطريقة تشذ عن الطريقة الطبيعية ، ونتيجة لذلك يحدث ما يسميه الناس ـ وما خبروه من مئات السنين ـ بالتوتر العصبي . ولما كانت هذه الانفعالات تثير الأعضاء والعضلات فهي تولد إحساساً غير سار ، ولهذا أسماها الناس من آلاف السنين بالانفعالات غير السارة .

وفي هذه المجموعة من الانفعالات تجد الخوف والغضب والقلق والتوجس والتخاذل والسخط وهي مما يرافق انفعال الكذب .

والكذب يدل على ضعف في الشخصية ، فمن يستعين بالعصا حتى يمشي يشكو من ضعف في رجليه ، كذلك الكذاب حين يستعين بكذبة حتى يسير أموره فإن شخصيته تكون غير مستوية ، فالشخص الذي يقارن دائما بينه وبين غيره ، ويغار من الناجحين من زملائه ، قد حكم على نفسه بأن يعيش طوال حياته شخصا كاذباً تعساً ، فهو يغرس في نفسه بذور الحقد والتعاسة دون أن يدري ، كما أن تصرفاته تقوده حتما إلى انفضاض الناس من حوله واجتنابه وعدم الاهتمام بمساعدته وبذلك يزداد فشله .

إن الكذب لايكسب المرء شيئا ولا يقلل قيمة الآخرين في شيء .. بيد أنه على العكس يهدم فيه القوة الضرورية لاكتساب ذلك المركز الذي هو موضوع حسده ، كما يضفي على طبعه حدة وكآبة وقلقا ، فتفسد حياته كلها ويغدو إنساناً مكروهاً يقبل الظل .

ولغة الكذب مهما بالغ الكذاب بها هي لغة مفضوحة لعالم النفس ونحن قد نخطىء فهمها بعد تعلمها ، ولكن ذلك يؤدي للعناية باتقانها .. فلهذه اللغة نموها ، أو صرفها ، وأزمنة أفعالها ومجازاتها .. وهناك كذلك نواحي الشذوذ التي لاتخضع للقاعدة القياسية وهذه اللغة هي التي تساعد دارس علم النفس على فهم السلوك البشري .

الرجاء الصالح

أبلغ من العمر الأربعين عاما ، مع زيادة عامين آخرين

منذ مطلع شبابي وبتأثير الوسط الذي عشت به كان حلمي أن أحب امرأة نادرة تجمع إلى فتنة البدن جمال العقل والروح .

وكنت شابا حاد المزاج ، سريع التحول ، متوثب الأعصاب ، خيالي النظرة إلى المرأة والحياة .

قضيت ردحا طويلا من شبابي الأول مطلقا العنان لغرائزي ، ألهو وأمرح في صحبة نساء عابثات مستهترات ، أمتعتني بكل ما في الحياة من ملاذ حسية وضيعة سرعان ما تبددت وخلفت في قلبي فراغا عميقا ابتلاني بشبه أسى ممض أليم ، زين لي العزلة ، وباعد بيني وبين المجتمع والناس .

ولعل امعاني في معاشرة الغواني ، زادني رغبة في المرأة الكاملة المنشودة التي كان خيالي يطوف بذهني ويحتل عقلي ويعكر علي صفو ليالي ، ويفعم نفسي بعقرب من السوداء الحالمة الممزوجة بالضجر والتبرم .

كنت أخشى الموت قبل أن أشعر بعاطفة حب صادقة ..

وأخاف أن يصرعني القدر وأنا لا أعرف من الدنيا غير اللذة النادرة التي تزول بزوال الساعة .

وكان هذا السعي المطرد وراء الحب ينهكني ولكني أجد متعة في اللهث ورائه .

وفي صالون إحدى السيدات التي تقيم ندوة فكرية في بيتها يوم الخميس من مطلع كل شهر التقيت هناك بآنسة محاميـــة في الأربعين من العمر ، لفتت انتباهي مدى موضوعية حديثها ، وخروجها عن عقد المرأة العربية .

تحادثت معها كثيراً ، وفي كل لقاء كنا نشعر بمدى قربنا من بعضنا البعض .

أما هي فكانت تقول لي إنه راعها مني سذاجتي وصدق أيماني بأحلام الحب وتلهفي على امرأة مثالية وأنها أحبت بي الرجل الجريء ، والعاشق الطموح .

وفي الحقيقة فإن هذه الاستاذة كانت امرأة ناضجة الأنوثة ، وافرة قوى العقل ، مضطرمة الحواس جليدة الأعصاب ، حديدية الإرادة ، عاشت وأحبت وخبرت الرجال وعرفت منهم عدداً كبيراً من صفوة المجتمع .

وقد حذرني الكثير من أصدقائي من هذه المرأة ، وقالوا لي أن مغامراتها كانت تفوح في أي اجتماع ، وإنها لم تحب أحداً ، بل كانت تعبد اللذة والمغامرة ، ولهذا لم تتزوج .

فيما كان إحساسي أن هذه الاستاذة قد مجت اللذة هي الأخرى وتاقت إلى الحب .. إلى حب صادق ينبع من قلب بريء .

ولهذا تلاقت قلوبنا ، فتقربت إلي وافتنت في استمالتي واغرائي ، مما جعلني أزدهي وأشعر بنشوة العابد أن يستفيق من تأملاته فيبصر معبوده ماثلا أمامه ، يتألق حسنا ، ويختلج حركة وحيوية .

وازداد شعوري أن حلمي قد تحقق وأن المرأة المنشودة الجامعة إلى فتنة البدن جمال العقل ، أصبحت تهتم بي وحدي .

وتم زواجي من زوجتي الاستاذة المحامية وقضينا شهر العسل في فندق من أشهر فنادق مدينتنا ، وتحدثت الأوساط الاجتماعية كثيراً عن زواجنا .

والآن وأنا أكتب لك ، بعد سنة من زواجنا أروي لك دوائر حياتنا كما هي :

أحد أصدقائي الذي يعرف دخيلة حياتنا الزوجية يقول عني وعن زوجتي أن وضعنا معكوس لقانون الطبيعة .. ضعف الرجل وقوة المرأة ، خيال الرجال وواقعية المرأة .

فزوجتي تعيش بالعقل فيما أنا أعيش بالعاطفة ، هي تقدس الفكر وأنا أعبد الأحلام .

أنا أحب الناس فيما زوجتي تكرههم .

وإني لمولع بالحياة في المجتمعات والأندية فيما زوجتي تهوى التأمل والعزلة .

أنا أقسم وقتي بين العمل المحدد الساعات وبقية الوقت في الرياضة ومعاشرة الناس ، فيما

زوجتي لا تغادر مكتبها إلا لتخرج إلى غرفة النوم .

وعدت إلى مجتمعي السابق أعيش في الخارج ساعات ، أتجول في أنحاء المدينة ، وأغشى أحياءها الشعبية ، وكانت القوة التي تحفزني إلى الإسراف في اللهو والمرح هي نفسها قوة الحب التي تجعل فرط حبي لزوجتي لو أنني أستطيع معانقة العالم .

إن حبي الشديد يغريني بالفرح ويدفعني إلى السرور ويدعوني إلى التسامح وعدم الإكتراث ويضاعف أخلاقي تقلبا وتلونا ، ويزيدني رعونة وطيشا ، ويجعل مني شبه طفل فاز بما اشتهى .

أما زوجتي فكانت تبدو هادئة النفس ، صافية العقل ، متزنة الأعصاب ، تنظر إلي بنظرة الملاحظ الصارم فتستجلى مواطن شخصيتي ، وتقف على حقيقة أهوائي ، وتعد علي هفواتي .

صدقني ، لم أسمح لغرائزي بتلويث ضميري ، بل أن لهوى كان مثال الطهر والعفة ، مثال الأمانة والوفاء ، مثال الترفع عن كل شبهة من خيانة وكل ميل ولو خفى إلى الغدر والخديعة .

ذلك هو حالي ، ولكن زوجتي كانت تنظر إلي نظرتها إلى الظاهر أكثر مما تنظر إلى الباطن ، كانت نظرتها إلى السلوك لا إلى العاطفة فقط ، تحكم على العمل لا على البنية الطيبة ، ولا على القلب الوفي .

وقد صارحتني أن أهم ما كان ينفرها ويحفظها فوق عبثي ولهوى ، هو نزقي وغروري وتلوني وتقلبي ، وهو ما تعده من خصائص الأنوثة وهي تكره أشد الكره خصائص الأنوثة وتحاربها في نفسها ما استطاعت وتبذل قصاراها في قهرها ، والتغلب عليها واخضاعها لحكم إرادتها وعقلها .

وهكذا تبدو مشكلتي مع زوجتي في انها بإرادتها القوية ، وحبها المجدد والمثابرة والعمل ، وهدوئها واتزان أعصابها ، تمثل في هذه المأساة دور الرجل . اما أنا في نظرها فإني كما وصفتني برعونتي وغروري واستهتاري أمثل دور المرأة .

لهذا طلبت مني أن نتفاهم حبيا في الانفصال عن بعضنا البعض لأنه كَبُرَ عليها إذ يستعبدها الحب لمن هو أضعف منها .

تلك هي مشكلتي المحيرة التي لم أستطع أن أضع لها نهاية ؟

فواز . ب

ربما كانت زوجتك من النوع الذي يقال عنه أنه (مسترجل) وتثور ثائرته من خلال تلك الرغبة الأبوية .. رغبة المرأة في الرجل الذي هو أقوى منها ، والذي تستطيع أن تحبه لأنه يستطيع أن يخضعها ويفرض عليها سلطان خلقه ورجولته وإرادته .

وقد تكون من النوع المازوشي الذي يجد لذة في تعذيب الغير له ، فقد اعتادت زوجتك أن تنال ما تتمنى والآن بعد زواجها منك لم تشعر بالقوة الرادعة التي تحميها كزوجة ، لأنك تعاملها معاملة فيها من الرقة مما يوحي إليها إنك تتعامل معها كما كنت تتعامل مع عشيقاتك السابقات .

والمشكلة تبدو لي أنكما أنتم الاثنين حين تلاقيتما كنتما تنعمان بجو من الرومانسية مع تقارب في الأعمار وتوحيد في المواقف ، مما عجل في توحيد نظرتيكما بسرعة إلى أمور الحياة، وهذا أيضا أسرع بكما إلى الزواج ، ومن ثم أخذت الأمور تتضح لكل منكما في تباعدكما وتقاربكما .

لايمكنني أن ألوم زوجتك أو ألومك ، فما جرى هو عرض لطبيعة تكوينكما النفسي .

إن الفشل والحيرة التي تنتاب حياتكما الزوجية تتولد عنهما حاجة شديدة إلى التفكير مثلما يتولد عن أكثر الثورات نجاحاً .

وهناك قصة ممتعة مشهورة تحكى عن الآنسة دى سوفرى ، التي ضبطها عاشقها متلبسة بذات الفعل ، فإذا بها تنكر بكل اصرار . ولما ثار عاشقها وكذبها بناء على مارأته عيناه ، صاحت به بكل ثبات :

ـ آه : هأنذى أرى أنك لم تعد تحبني حقاً لأنك تصدق ما تراه بعينك أكثر مما تصدق ما أقوله لك .

هذه القصة التي رويتها كان يستحسن أن أتوجه بها إلى زوجتك فهي تترصد حركاتك وكأنك لعبة وضعت في علبة تتحرك كيفما أرادها الشخص الذي يمسكها .

وإذا كانت زوجتك تغار من تصرفاتك ، فإن الغيرة قد تكون أسلوباً جديداً للبرهنة على الحب ، إلا أنها أيضا يمكن أن تصدم حياء المرأة المفرطة الرقة والحساسية ، والغيرة أسوأ أنواع الشرور والأمراض ، وقد يكون التلهي عنها بتعريض الحياة للمخاطر ، ذلك أن خواطرنا في مواجهة الأخطار لا تكون سجينة نطاق ضيق ، هو التفكير في سعادة المنافس المحظوظ ، ولا مسممة بتخيل مالا سند له من الواقع .

وقد يتصور المرء عندئذ وهو يقتل الفريسة لا يطاردها في الصيد العنيف ، إنه يطارد ذلك المنافس ويظفر به ويسدد إليه الطعنة النجلاء ، أو الرصاصة القاضية .

إن المرأة الذكية لا تحب غالبا لأمد طويل رجلا عامي النفس ، اللهم إلا إذا كان حبها هذا في باكورة صباها ، وبتعلق قلبي مستحكم .

والعظيم كالنسر ، كلما ارتفع في الجو قل حجمه في نظر الواقفين على سطح الأرض ، وصعبت رؤيته ، وعوقب على عظمته بوحدة روحية وعاطفة قاسية !

فأين منكما هو العظيم الذي يشعر الآن بوحدة روحية وعاطفية قاسية ؟

اسأل نفسك أولاً هذا السؤال ثم أحله إلى زوجتك وبعدها تعرف أيكما يتعذب في ظل حياتكما الزوجية القائمة بينكما .

ورغم كل البيانات التي قدمتها في تحليل حالتك ، فإنني أشعر أن هناك أكثر من باب لم اطرقه بها .

وما يثيرني حقا أن تطلب زوجتك الطلاق منك ، وهي في عمرها الحالي . فمن النادر لمثل هذه المرأة أن تطلب الطلاق لولا أن الضغوط كبيرة عليها ، ولم تستطع أن تزيحها من طريقها بالحسنى .

إن السلطـة المطلقة غير مستطاعة لانسان ، ولهذا ينتهي كل محب للسلطة إن عاجلا أو آجلا ، إلى العذاب والفشل !

لقد كتبت تحليلي بناء على معطيات زودتني أنت بها ، فإذا استمعنا إلى وجهة نظر زوجتك ، فقد تنقلب هذه الوقائع رأسا على عقب .

لهذا سأكتفي بما ذكرته راجيا الاتصال بي مرة ثانية وليكن هذه المرة من طرف زوجتك حتى أضع فيصلي في موضوع استمرار علاقتكما الزوجية .

التظاهر بالكمال

مشكلتي مشكلة محيرة ..

فأنا سيدة متزوجة جميلة وذكية ويفيض جسمي بالشباب ويطفح وجهي بالسرور ، أما صوتي فيعد الناس بالسعادة .

وليس لدي ما أشكو منه من زوجي ، مما قد يكون عادة محل شكوى الزوجات ، فهو ليس بالمتغطرس الشديد ، ولا بالبخيل المقتر ، ولا بالموسوس المتشكك ، ولا يعرف الغيرة أو يسمع عنها . ولم أطلب منه شيئا إلا وأجابني عليه .

ومع ذلك فكلانا لا يحس بالسعادة .. على الأقل أنا أحس أنني ضيفة في منزل زوجي .. الحفاوة الرسمية ، والضيافة التقليدية ، الحرص على شعوري والرغبة في قضاء حاجاتي والمسارعة إلى تنفيذ أوامري ولا شيء أكثر من ذلك .. وأقصد من هذا أن أكون شيئا في حياة زوجي ، أن تتشابك العلاقات . فالمجاورة الجسمية والمشاركة المادية ليست شيئا أساسيا في الحياة الزوجية مالم يكن هناك مشاركة وجدانية .

ولعل ما ذكرته قد لايوضح لك تماما سبب معاناتي ، ولهذا سأذكر لك قصة صديقتي حتى تتبين أبعاد مشكلتي ..

لي صديقة دائمة الشجار مع زوجها ، هي تبدو تعسة قليلة الحظ من الهناءة ، ومع ذلك فأنا أحسدها ، ففي حياتها الزوجية حرارة وتجدد .. عتاب يؤدي إلى مشادة ، والمشادة تؤدي إلى مقاطعة ثم عتاب ثم عودةإلى الصفاء ، وعندها يحسان أنهما في شهر عسل جديد .

نعم أن مشكلتي تبدو في الثقة الكبيرة التي يعطيني إياها زوجي على بياض دون معاناة فأشعر أن الحياة ليس بها نضال وكفاح مما يصيبني بالملل والسأم .

فثقته فيّ أصبحت مع الزمن عدم مبالاة لي .. ولاعترف لك : لقد تعمدت أن أتأخر العودة إلى المنزل في المساء ، فجأة وبلا سبب ليلة بعد ليلة .. كنت أطيل المكث في منزل أخواتي وقريباتي حتى استثير فضوله ، فلم أجد إلا صمتا وموافقة وعدم اكتراث .

أردت مرة أن ألفت نظر زوجي إلى تأخري المبالغ فيه فقلت عند عودتي في إحدى الليالي من الخارج ، كم الساعة .. إن ساعتي غير مضبوطة .. فنظـــر إلى ساعته وقال إنها الثانية عشرة ، فتظاهرت بالدهشة وقلت (ياه) لم أكن أعرف أني تأخرت إلى هذا الحد .. فقال ببساطة : لابأس مادام للتأخير أسبابه وما دمت قد عدت إلى بيتك بالسلامة .. كدت ليلتها أثور ولكنني ضبطت أعصابي ، وإن كانت أعصابي هذه قد تمزقت من نظرته إلي وكأني شيء من متاع المنزل .. لم أعد أطق هذه النظرات الهادئة الخالية من كل شيء فهي عيون صامتة متسامحة لايلمح فيها بريق الغضب ولاشيء يعبر عما في نفسه .. إنها كالحاجز الزجاجي الذي يفصل بين جزءين من حجرة واحدة .

نحن نعيش في عالمين متجاورين ولكن لايتكلمان لغة واحدة ولاينتسبان إلى جنس واحد .

علما أنه مضى على زواجنا أربع سنوات ,ولم ننجب أولاداً بعد ؟

امينة .ط

كلاكما يخاف المجتمع ويحسب حسابه ويتقي حكمه .

فزوجك يتحاشى المجتمع ويبعد عن مواجهته ويحبس آرائه في صدره ويخفي مشاعره في باطنه خوف التورط فيما يغضب المجتمع ، ومع الزمن أصبح لايعبر عن شيء من إحساسه ومشاعره ، أصبح يخاف الناس حتى منك .. إنه يخاف معارضة أي إنسان وكنت بالنسبة له المجتمع الذي يعيش فيه ويرى في حياتك ونشاطك وجرأتك على الناس وسهرك ما يعوضه عن عجزه هو ، وسكونه ، وانكماشه وجموده .

إن زوجك عدو نفسه ، أنه يكتم أنفاس شخصيته بحبه السلامة والبعد عن مواطن العراك . وحينما تجيش نفسه ويخلع ثيابه التي تقيده ليحارب ، حينذاك سيتدفق الدم في عروقه أولاً ، ثم يندفع إلى قلبه وإلى عقله وإلى لسانه .

أما أنت فأتصور أنك حين تزوجت كنت فتاة جموحة ، متقلبة ، لايرضيها أحد ، ثم همدت شخصية زوجك وانطفأت نار شخصيته تحت رماد من الخوف والمساومة .

وأنت وزوجك كنتما تعيشان لنفسيكما ، وفي نفسيكما لم يكن لوجودكما معنى ، لم

ترزقا الأولاد ، فكنتما كغريبين حكم عليهما أن يعيشا في سجن واحد .

إن زوجك في حاجة إلى شيء من الثقة بالنفس ، إلى شيء من الاستجابة للعالم الخارجي، إلى الدنيا الواسعة ، أما أنت ففي حاجة إلى قليل من الحياة في عالمك الباطني ، شيء من التأمل في قلبك .

أحياناً يلجأ الرجل في مثل وضع زوجك إلى اللطف الزائد مع زوجته لسببين غير ما أتينا عليه قبل قليل :

أولهما : حين يشعر الرجل أنه السبب في عدم حمل زوجته يلجأ إلى اللطف الزائد معها ، حتى لاتتركه .. ذلك أن صراعه يشتد ويصبح متساهلا في أمور كثيرة كي لا تفضحه وتعريه أمام المجتمع .

ثانيهما : بعض الرجال يبدون محبة زائدة لزوجاتهم ويتساهلون معها حين تكون لهم علاقات غرامية خارج بيتهم ، فتراهم يكيلون المديح لزوجاتهم ويصفونها بأوصاف لايتفوه بها الإنسان العادي الذي يعيش مستورا مع زوجته .

المصائب تصنع المعجزات

أنا انسان أشعر بمزيج من الجرأة والاضطراب ، حين أحاول أن أفصح علانية عن الأشياء التي أؤمن بها .

ولكنني أعتقد في نفس الوقت أن المشاكل الانسانية تقوم على شيء من الارتباط أو التشابك فيما بينها .

ولو بدا للناس أن يقارنوا تجاربهم بعضا ببعض ، فلربما تمخضت هذه المقارنة عن عناصر مشتركة بين هذه المشاكل ، وربما تيسر الطريق لحلها جميعا .

إنني رجل سعيد الحظ ، لأني أحيا حياة كاملة سعيدة فيما أعتقد .

نعم أقول ذلك برغم أنه قد مرت بي في حياتي صدمتان قاسيتان .

لقد قتلت زوجتي الأولى بحادث سيارة .. وكان ذلك بعد خمسة عشر عاما من حياة زوجية سعيدة .. أضف إلى ذلك أن ابني الوحيد الطيار قتل في حادث هو الآخر .

ومع ذلك فلم يكن من شأن هاتين الفاجعتين أن تفقداني صوابي فاستطعت أن أدخل السعادة على نفسي من جديد ، ولكني لا أريد أن يفسر هذا بأني إنسان جامد العاطفة .. إذ الواقع أن هاتين الكارثتين قد اثقلتا كاهلي ، ولكن عاملين أساسين ساعداني على الاحتمال فيما أعتقد ، أولهما أني أصبحت أنظر إلى الحياة على أنها نوع من المقامرة وثانيهما الإيمان بالدار الآخرة .

وعلى هذا واستناداً إلى هذين العاملين ، أحاول جهد الطاقة أن أحيا حياة كاملة .. حتى إذا ما ساء حظي لم يكن ثمة مبرر للأسف أو اتهام الظروف بأنها المسؤولة عما أسرفت فيه أو أضعت من وقت . أما عن عقيدتي في الدار الآخرة ، فتلك فكرة قلما استطعت أن أتبينها

بشكل ملموس .. ولكنها بلغت مني مبلغ الإيمان العميق الذي يسيطر على عواطف رجل من غير رجال الدين . تلك هي فكرة الإيمان بالله التي لو بدا لي أن أصفها أو أن أدافع عنها استناداً إلى المنطق الجامد ، لأعيتني الحيلة ، ولكن من العسير على أي إنسان أن يحملني على العدول عنها .

أعتقد الآن أني مدين للحياة بقدر ماهي مدينة لي ، ولعل هذا يفسر ما أشعر به من غبطة حين أحاول القيام بما يعهد إلي من عمل على خير وجه أستطيعه وحين أمد يد المعونة لغيري من الناس .

لقد كتبت لك رسالتي هذه لا لشكوى أشكو منها بقدر ما أردت أن أبين لقرائك ما يستطيعه الإنسان أن يتجاوز به مصاعبه إذا ما التفت إلى نفسه وعرف كيف يقومها .

خليل .ح

إني سعيد بهذه الرسالة التي حملت مضمونا غير المضامين التي تحملها مشاكل القراء .

عندي أن الحياة لذيذة جداً بحيث أن التحمس لها أمر طبيعي وأن التفاؤل والحماسة يمكن أن تكون جذورهما عميقة ونشاطهما مستمراً متصلاً ، إذا نبعا من إحساس بالمنحى وشعور خفي لدى المرء .

إني جد شاكر للأجيال المنصرمة التي أدت ثمن التقدم البشري ..

كما أني لأحاول ألا أمر على هذه الأجيال العظيمة مر الكرام باللغو .. فإني أشعر بامتنان حي لا ينقطع ولا يزول لأولئك الذين قدموا لنا بما تحملوا من آلام كثيرة ، حرية أعظم ، ووهبوا لنا مطامح أوسع أفقا وظروفا لحياة أوفق وأنسب ولكم أحب أن أرجع الزمن القهقرى لا تمكن من دراسة حياتهم وألوان كفاحهم .

إن الهدف المباشر للحياة ، هو أن نحيا ، وأن نحاول الإبقاء على النوع البشري .

وكل الأنواع المعروفة للحياة إنما تطويها مراحل العمر..

وما سلم الحياة إلا الميلاد والبلوغ والزواج والانسال ثم الموت .

وهكذا ، فإن الهدف المباشر للحياة الانسانية هو أن يعمل كل فرد على تحقيق أطوار حياته . وهذا ينطوي على النضج السليم والتحول إلى شخص كامل البلوغ .

إن شجرة البلوط تنمو وتترعرع مستقيمة ما لم تمط بها مؤثرات ضارة ، وهكذا الأمر فيما يتعلق بالجنس البشري . وإنه لاكتشاف عظيم الدلالة أن الرجل الناضج والمرأة الناضجة قد زودا بطبيعة وخصائص القرين الصالح والوالد السليم كما أن لهما المقدرة على التمتع بالعمل والحب المنطويين على المسؤولية .

ومعاناة الآلام مسألة يشترك فيها الناس كافة وهذه الآلام قد تتوارى خلف كثير من الألفاظ القاسية والتصرفات الجارحة التي تجعل حياتنا اليومية عبئا لا يحتمل ولا يطاق في كثير من الأحوال ، وقد أدركت أنني ، متى فهمت هذا ووعيته صرت خليقا بأن أتصرف في معظم الأحيان تصرفا مجردا من الغضب ومنزها عن الإساءة . وادركت أنني إذا عرفت كيف أتصرف مع ذوي الأخلاق الفظة تصرفا ينطوي على العطف وحسن الادراك فقد أساعدهم على تغيير سلوكهم وتعديل تصرفاتهم . ولست أعتقد أنه ينبغي لكل فرد أن يعاني الآلام ، ولكنني أؤمن بأن الآلام قد تكون مفيدة ، بل وضرورية إذا عرف المرء كيف يتقبل هذه الآلام باعتبارها جزءاً من عملية التعليم الأساسية للإنسان ، وإذا عرف كيف يستغل هذه الآلام في الأخذ بيده .

لقد آمنت بأن علينا في هذه الحياة أن نتحمل لونا من الوان المتاعب سواء أكانت هذه المتاعب مرضا ، أو عجزاً ، أو تتعلق باعتبارات شخصية كتشوه جثماني ، أو مشكلة تخص الوالدين ، أو زواجا غير موفق . وفي اعتقادي كذلك إن الوقت كفيل بعلاج كل مأساة عن أحد طريقين : الأول أن يتعود الإنسان مايقاسيه من عجز أو محنة شخصية ، والثاني أن يقتنع الانسان في آخر الأمر بأن عليه وحده تقع تبعة مأساته .

وبعد فان الكلام يطول بما أثرته عزيزي قارئي السيد خليل ..

هكذا حينما نتكلم كلاما عفويا نكون قد اعطينا بعداً جديداً لعلم النفس .

غيــرة

أنا شاهدة على ما تعانيه أختي من أوهام الغيرة ، رأيت أن أعرضها عليك لأقرأ تحليلك لها .

أختي الآن في الواحدة والأربعين من العمر .

مضى على زواجها عشرين عاماً .

إنجبت من خلال هذا الزواج ثلاثة أبناء .

صهري زوج مثالي وأختي تحترمه وتقدره .

لكن .. ما أصعبها من كلمة لكن حين تنقلب نظرة الزوجة إلى زوجها بفعل عوامل السوء وهو برىء منها .

كلما التقيت بأختي أسرت إلي بكل صراحة إنها منذ زواجها إلى هذا اليوم تعيش في جحيم من الغيرة ، ولا تبارحها الريبة في زوجها ، والخوف من وقوعه في غرام أمرأة سواها .

ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها ، بالرغم من أنها لا تستند على دليل واحد ، أو تقف على سبب يشتم منه أن زوجها يخونها أو يحب امرأة سواها .

ومع ذلك فإن هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهاراً وليلاً .

ولأذكر لك نماذج عنها بما تنقله أختي إلي .

إذا ذهبا معا إلى المسرح ورأت أختي زوجها في نهاية مشهد من مشاهد المسرحية يصفق لممثلة كسائر الجمهور ، أكلتها الغيرة واشتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت .

ومتى سرت في جسمها هذه الانفعالات الخاطئة اضطرب ذهنها وأغلق باب الفكر ، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح وصماء لا تسمع أقوال الممثلين ، ولا تحس بشيء سوى

الحنق والغضب الصاخب المستشيط .

ويتكرر هذا الموقف ، كلما وجدا مع أصدقاء ، حيث لا تترك لها الغيرة مجالا للاستمتاع بما يدور في المجالس من حديث أو دعاية .

ويكون همها حينذاك منصرفاً إلى مراقبة زوجها واتباع حركاته خلسة وفي غاية الدقة ، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لإحدى النساء ، فتندفع في جسمها تلك الاحاسيس الخاطفة المشبعة بسموم الغيرة .

أما إذا عاد (صبري) من مكتبه يوما متأخراً بضع دقائق عن الموعد ، انتابها وسواس الغيرة وتمكنت من ذهنها الفكرة التي لا تبارحها لحظة وهي فكرة اتصاله بامرأة سواها في تلك الفترة . وقلما تجد راحة بال في الجلوس وقلما تنصرف إلى شؤونها البيتية ، كاعداد الطعام مثلا ، انصرافا كليا ، بل تذرع البيت جيئة ورواحا ، ونار الغيرة والكراهية تتأجج في داخلها .

وفي خلال هذه النوبات العنيفة تود لو أتيح لها العثور على تلك الحسناء الموهومة التي وقع الزوج في شراكها ، حتى تزهق روحها ، وتخاف على الدوام مما قد تتفوه به أو تفعله عند عودة زوجها .

كل ذلك يهون فيما إذا عرفنا أن أختي تعرف أن تفكيرها خاطىء ولكنها لا تستطيع أبعاد الشك عنها ، أو الالتجاء إلى المنطق ، أو الكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة في رأسها وماهي عليه من جمال وفتنة تأخذ بألباب الزوج .

وبذلك تأكلها أنياب الغيرة وتهنك قواها وتفتك بأعصابها .

ولم تكن تجهل أن سلوكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة ، ويجعل العيش جحيما ، كما أنها لا تجهل أن أولادها يحسون بما تفعله والدتهم تجاه والدهم .

زينب . ص

للغيرة حساسية في الجسم يسيء العقل تفسيرها ..

وسبب ذلك أن منشأها في الخلايا العصبية ، لا في النظام الفكري ولذلك لا تستجيب للمنطق .

ولا سبيل إلى شفاء صاحبها إلا بالعلاج حتى تخف وطأة العنف في شعوره .

من أين تأتي الغيرة ..

لنذكر بعض الكلمات عن ذلك ..

المرأة لا تستطيع أن تطمئن إلى صداقة المرأة ولا إلى حب الرجل . فصديقتها قد تغار منها ، وتحسدها ، بل قد لا تجد غضاضة في أن تسلبها زوجها أو حبيبها .

أما الرجل فلا يؤمن جانبه لفرط ما طبع عليه من الأنانية وحب التمتع .

فالمرأة إذن محرومة من نعمة الطمأنينة في الحب ومن نعمة الطمأنينة في الصداقة .

وهذا الحرمان يولد في نفسها الحذر من الرجال والنساء جميعا .

ومع ذلك فالطبيعة تدفعها إلى الرجل وتسوقها إلى التماس الحب والصداقة عند الرجل .

وهذا ما يفسر لنا احساسها العميق بالعذاب متى أخلصت للرجل وغدر بها إذ خيبة الحب تمثل في نظرها ماسوف تعانيه من وحدة نفسية مروعة ، أي تمثل خيبة الحب وخيبة الصداقة بل خيبة الأمل في الحياة كلها .

وما ذكرناه يبقى في عموميات الغيرة .

أما في خصوصيات غيرة أختك من زوجها رغم اعترافها أحياناً أنها تبالغ في هذا الشأن فإن ذلك قد يكون له جاريا من طريقين :

أولاً ـ أن تكون طريقة تعامل صهرك مع النساء مما يثير الغيرة ويدع المجال للتساؤلات .

وقد يكون هو عارفا مدى وقع ذلك على أختك متعمداً أن يوحي لها بما تذهب به من غيرة عليه .

أو أن افعاله هي وليدة طبيعية وبالتالي فإن أختك تبالغ في ذلك ويجب علاجها .

ثانياً ـ أن تكون غيرة أختك لم تأت من عبث بل هي من مترسبات عقدة ما اجتاحتها وهي صغيرة ، وبالتالي يقتضي اللجوء إلى المحلل النفسي للوقوف على هذه الحالة .

إن المرأة يذهب اعتقادها إلى أن الرجل قد طبع على حب التمتع وتوكيد الرجولة بتصيد النساء ، وانه قل أن يخلص وكثيرا ما يخون . وهذا الاعتقاد يولد في نفسها الحذر ، والحذريولد القلق ، والقلق يولد الخوف الذي هو مبعث غيرتها .

وفي الغالب تصدر الغيرة عن المرأة نتيجة عوامل ثلاثة : الكرامة الأنثوية والاجتماعية

المصلحة الخاصة إذا كانت المرأة زوجة ، وكذلك مصلحة الأسرة ومستقبل الابناء . فهي إذن ميرة أنانية وغيرية ، لم يتحكم فيها التصور الحسي الشهوي المقرون بحب الذات وغريزة لملكية كما يتحكم في غيرة الزوج .

والواقع أن غيرة الزوج قل أن تحتمل خيانة الزوجة ، بل قد تدفع الزوج في الغالب أما إلى لانفصال عن المرأة التي خانته ولو حطم بيته وشرد أولاده ، واما إلى الثأر منها بقتلها ولو غامر يضا بحياته .

لهذا يمكن القول أن الزوج لا يقيم وزنا للأسرة تجاه الخيانة ، أما الزوجة فليس من السهل عليها كائنة ما كانت غيرتها ، أن تنفصل عن زوجها متى خانها أو تفكر في قتله ، اذ المهم عندها أن تناوىء غريمتها بكل وسيلة ، وأن تثأر منها وتتفوق في النهاية عليها فتنزع الرجل من بن براثنها وتبقيه لأولادها ، فتصون بوجوده بيتها ومصيرها .

وغيرة المرأة ترتد في النهاية إلى حراسة البيت وخير الأسرة وأن اتخذت في شكلها ظاهري طابع الأنانية .

إن غيرة المرأة عاطفة طبيعية يدفعها اليها ضعفها أمام الرجل وخوفها منه ، وذودها عن صيرها ومصير أبنائها وحرصها على كرامتها الأنثوية ومكانتها الاجتماعية ولاسيما في نظر نساء فيجب على الرجل أن يفهم المرأة وأن يلتمس لها العذر في غيرتها . ولكن عليها هي يضا أن تفهم أن هذه الغيرة التي تذود بها عن نفسها وكرامتها وبيتها وأولادها ، قد تنقلب بالا عليها إذا أسرفت فيها ، وتعسفت في استخدامها ، ولم تعرف كيف تضبطها بالعقل الارادة وتكبح جماحها .

والمرأة التي تصبح الغيرة داء فيها ، قل أن تغار على زوجها عن حق ، فزوجها قد يكون جلا وفيا وشريفا ، ثم تشتد مع ذلك في الغيرة عليه لا لأنه خانها أو شرع في خيانتها ، بل نار عليه لترهبه وتنذره وتشعره بوجودها وسلطانها خشية أن يرتكب الخيانة في المستقبل لفعل .. فرغبة مثل هذه المرأة في التحكم في زوجها ، وخوفها المجبول عليه وتصورها الجامح ه قد يفلت منها في أية لحظة ، واعتقادها الطائش أن كل رجل غادر غير مأمون .. هذه موامل تلهب غيرتها على زوجها حتى ولو لم تكن هناك خديعة وقعت بالفعل أو على وشك وقوع .

الغيرة ، إذا ، كالشجرة يمكن أن تبدأ حبة ولا يلزم أن تكون الحبة كبيرة ، طالما كانت نجربة التي تقع عليها خصيبة . إن الخوف أو توقع الخطر ، الناتج عن التعب ، كالسماد الذي

يزيد الأرض خصوبة صالحة لهذا النوع من الزرع .

وإذا لم تتخذ الوسائل العلاجية لإزالة هذا التعب فلابد من أن يزداد شدة ويزداد بسببه القلق والهم والارتياب ولا تخف وطأته ، حتى إذا تحديته وحاربته ، طالما كنت لا تفهم طبيعته ونشأته . وكلما زاد تعبك ، زاد خوفك ، وتضاعفت شدة حساسيتك ، تبيت يقظاً لكل ما يقال عنك فتحسبه تعريضا بك ، ويخرج احساسك لأوهى الأسباب . تفسر نظرات الغير أو سلوكهم العابر بأنه كراهية لك أو استهزاء بك . ويصعب عليك تركيز فكرك في موضوع واحد ـ اللهم إلا في نفسك ـ وتتأصل فيك تلك الفكرة التي تشغل بالك .

أرجو أن نشفي أختك من داء الغيرة .

مريضات لا شريرات

عمري الآن في الثانية والستين .

وضعي الاجتماعي .. عازب .

قد تقول لي لماذا بقيت عازباً كل هذا الوقت فسأجيبك أن السبب في ذلك يكمن في والدتي .

نعم في مرحلة من مراحل حياتي شغلني عن ذلك عملي في التفتيش عن شريكة حياتي .

أحببت وكنت على وشك الخطبة والزواج لأكثر من مرة ، ولكن بعد سن الأربعين حجزتني والدتي لحسابها .

أجل ، فقد تزوجت أختي وأخي وبقيت أنا ووالدتي في البيت .

كانت أحوالي المادية ممتازة وعملي جيد أيضا ومعارفي كثر .

بعد الأربعين والخمسين من العمر كنت كلما اقتربت من مفاتحة والدتي باعجابي من إحدى الفتيات للزواج منها ، أو قد تكون لاحظت ذلك هي كانت (تمرض) أو (تحرد) بطريقتها .

وهذا ما كان يزيد من تعلقي بها وسماع كلامها حتى لا أغضبها فتنزل لعنتها علي .

في هذه الأثناء بدأت أشعر بعبء السنوات التي تمضي وأن مهمتي هي فقط رعاية والدتي التي بلغت الآن الثالثة والثمانين من العمر .

إنها تطلب مني أعمالاً كأنني لازلت ابن العشرين وأنا الذي تجاوزت الستين .

لا أعلم كيف (لعب) أحد الأصدقاء برأسي ـ هذا إذا جاز التعبير ـ ودلني على إحدى

الآنسات وهي دكتورة في الأربعين من العمر .

وبالفعل أعجبت بهذه الطبيبة وهي كذلك أبدت موافقتها علي .

وحين تجرأت ـ بعد سنوات ـ على مفاتحة والدتي بهذا الأمر ثارت ثائرتها ونزلت كل الأمراض عليها ، فأصبح بيتي ملتقى لاطباء القلب والمعدة والعيون والصدر .

وأخذت أمراضها تتوارى بعد أن أقسمت بأغلظ الإيمان أنني كنت (أمزح) حين فاتحتها بأمر زواجي وأن هذه الفكرة لم تخطر ببالي بتاتاً .

هذا هو حالي مع والدتي فمن المريض فينا أنا أم والدتي ؟

أنطون . أ

المرض في بيتك سيصيبك كما أصاب والدتك والذي اسمه الخوف .

ووالدتك مريضة ، لا شريرة كما قد يتوهم البعض .

إنه الوسواس الذي سمم عقلها كما يسمم السرطان جسم المصاب به .

والمرأة التي تشكو من هذه الفكرة الثابتة نحو ابنها ، لا تختلف كثيرا عن المرأة التي تشكو من عصاب الأعمال التكرارية التسلطية ، مثل الغسيل المتوالي وتنظيف البيت مرارا وتكرارا خشية الجراثيم .

ولعل السؤال هو من أين تأتي هذه الوسواس ؟

إن والدتك أو أي امرأة تتقدم في السن بعض الشيء ، تشعر بعدم الطمأنينة ، ويرهف حسها ، فيخيل لها أن الغير يهينوها أو يجرحون كبرياءها ، كثيراً ما تتعلق بأحد أبنائها وتمعن في اهتمامها به وعنايتها بأموره وشخصه ، وتغار عليه من كل نظرة ، ولا يرضيها منه بعض العناية ، ولا تكتفي منه ببعض وقته ، بل تريده كله كاملاً وفي كل وقت .

وتوصلا إلى هذا الغرض تدبر المكايد وترسم الخطط التي تحول دون كل صداقة تقوم بينه وبين غيره ، طالما كانت هذه الصداقة لا تشملها .

قد تتنازل بالسماح له بأن يدعو أصدقاءه إلى البيت ، حيث تكون قابضة على زمام السلطة وحيث لها الكلمة العليا ، ولكنها تنكر عليه بشدة أن يغشي أماكن لا ترافقه إليها ، أو أن

يشترك في حفلات أو مجتمعات بغير أن تكون معه ملازمة لظله .

هذا النموذج الذي يلتقي مع والدتك يدفعهما ذلك إلى التدخل في كل أمور أولادهما. فلعل والدتك تفتح رسائلك البريدية وتقطع عليك رسائلك الهاتفية أو تجيب عنها إجابات غير صحيحة . وإذا أتيحت لها الفرصة ، فتحت حافظة نقودك لتقف على مبلغ ما انفقت ومبلغ ما تبقى ، ولتبحث فيها من الصـــور الفوتغرافية التي يحتمل أن تكون قد أهدتها لك فتاة أو فتيات ، وتبرر هذه التصرفات المعيبة بقولها أن شدة حبها لك تدفعها إلى معرفة كل شيء عنك حتى تحميك من كل أذى وتدفع عنك كل ما يحتمل أن يعرضك لسوء العشرة . وهي فعلت ذلك منذ أربعين سنة ولا زالت تفعل ذلك إذا ما أتيح لها هذا .

إن الأم التي تتصف بهذه الصفات ، بعضها أو كلها ، مصابة بوسواس قد يدمعها يوما ما إلى ارتكاب أمر شائن بعيد عن الحكمة والآداب العامة أو مايوشك أن يكون إجراماً .

وهذا الوسواس ككل فكرة ثابتة ، يتسلط على عقلها ، ويقلب نظام حياتها النفسية ، ويهدم شخصيتها ، إلى أن تصبح في حالة تقرب من الجنون . فتحاول مثلا أن تقضي على رجولة ابنها حتى تحرمه من كل صداقة أو نشاط بريء ، وكل ما يلذ لمثله ممن هم في عمره . وتربي في ابنها صفات الخجل والجبن وخشية الأصدقاء الذين من سنه وجنسه ، وهو ما ينتج عن ذلك أن يأخذ تدريجا في الشعور بالسعادة طالما كان في صحبة أمه أو أمثالها من النساء اللاتي في سنها .

والواقع أن امتداد عمر والدتك وتجاوز عمرك الستين ، كل ذلك دفعك أن تكتب لي رسالتك .

وفي مثل عمر والدتك ليس من علاج لها فالعامل النفسي الذي شكلته هي يصعب عليها أن تخرج منه !!

الحب الصامت

كنت في الخامسة عشرة من العمر حين نقل والدي إلى قرية صغيرة معلما في إحدى مدارسها .

ومن اليوم الأول الذي التحقت به بالمدرسة في ذلك المكان لاحظت أن الطريق كان يجمع بيني وبين شاب يكبرني بعام أو عامين .

وكانت نظراتنا الصامتة تعبر عما تحمله القلوب الغضة من مشاعر بريئة .

واستمر هذا التفاهم الصامت أو غير المعلن بيننا عدة سنوات ، ولم يزد ارتباطنا عن لقاء العيون اليومي واختلاس الكلمات من حين لآخر وانتظار موعد اللقاء قبل الذهاب للمدرسة أو بعد العودة منها .

وظلت الحال كذلك إلى المرحلة الجامعية ، حيث كانت حافلة الركاب المتجهة إلى العاصمة ، وهي تبعد عن قريتنا خمسين كيلو مترا تجمعنا ، بل أحياناً أكون إلى جانبه ، فيلقي نظرة علي ، تحمل من المعاني ما لا تحمله قصيدة حب شعرية ويسود الصمت لبرهة وكأني به أراه يتكلم معي بتحريك شفتيه ولكن بدون كلام .

وكنت أرى عذرا لكيلانا في عدم التكلم أو البوح ، حتى لا ينقل أحد ما قصة عن هذا اللقاء فيسبب لنا مشاكل لا أول لها ولا آخر . فسكان القرية ممن لايرحمون من يقع في لجة الحب ، خاصة من فتاة غريبة ليست من أصول القرية .

والمهم أن حبنا استمر على هذه الشاكلة الى أن تخرج (أحمد) ولم أعد أراه إلا نادراً حين زيارته للقرية .

وكنت أتوقع أن يبادر إلى طلب يدي فور عثوره على وظيفة ولكنه لم يفعل ذلك .

أما أنا فقد تقدم لي عريس ليس من غبار على مواصفاته ولكن صورة (أحمد) لم تغب عن مخيلتي ، وأنا واثقة أنه سيتقدم لطلب يدي متى توفرت له الامكانيات .

كيف تحلل لي موقفي وموقف أحمد ؟

سهام .ق

أسميت حالتكما بالحب الصامت ، مع أنني قد أسميها حب مع الخجل أو اسم آخر . فان ما حدث لكما يحدث منه الكثير ، لكن استمراريته وعلى هذا الشكل الذي يحمل الشفقة لكليكما يجعلني أرثي على هذه الحالة ، مقدراً متاعبها ولذتها في نفس الوقت .

صحيح أنها متعبة نظرا لأن الانتظار قد يطول حتى تتلاقى مشيتكما في نفس الطريق ، أو أن يتغافل أحدكما الآخر فينظر إلى إحدى الواجهات ، وما أن يتبين ملمح الآخر أتيا حتى يتابع مشيته وكأنه لم يكن ينظر إلى الواجهة .

كما أن مجاورتكما لبعضكما البعض في حافلة الركاب دون الكلام والوصول إلى ما يعتمر في نفسيكما من مشاعر واضطراب ، وتسكيت كل هذه الانفعالات ، مع لذة ذلك في تجاوركما جانب بعضكما البعض بعد أن تجاورتما في الأحلام الوردية واقمتا الأعراس والأفراح في خيالكما ، كل ذلك اعطاكما لذة في هذا التعارف والتلاقي مع عذاب الانتظار وعدم الافصاح بما تحمله القلوب وتتلهف إليه النفوس من البوح والمصارحة .

وأرى أن استمرارية هذه العلاقة بكل هذه السنوات في هذا الشكل شكلت لكما عقدة أخذتما بها عن وعي أو بدونه بيد أنها ترسخت في نفسيكما فأصبحتما حريصين عليها بهذا الشكل خوفا من ضياعها فيما إذا سارت بغير هذا الوجه ، أو أدخلت عليها تعديلات . فكان أن تمتعتما بهذه المازوشية (التلذذ بتعذيب النفس) ، إلى أن بدأت الأمور تنضج أكثر وأصبح على كل واحد منكما أن يصحو إلى نفسه ليرى أين أصبح موضعه من الحياة بعد أن كبر وتخرج أو استلم عملا .

هل يمكن القول أن هذا الشاب يصلح لك أو تصلحين له من خلال هذا اللقاء الصامت ؟

لايمكنني الفصل في هذا القول ، بل أرى أنه كان نوع من الاعجاب لكليكما ، اعجاب صامت ولصمته الطويل ، فقد يفسده أقل رتوش في وضعيته .

أعود لأذكر أن معظمنا قد يكون ممن مر بحالة تشبه حالتك بحجم أقل أو أكثر ، على أن نهايات مثل هذه الحالات وخاصة في أيامنا هذه لم تعد تشكل هيكلا في عماد الزواج .

ذلك أن غلبة الأمور الأخرى على حياتنا المعاصرة ، جعلت مسألة (الحب) أو (الزواج) الذي يتعبه ، ينظر إليه بدافع (المصلحة) أن صح استخدام هذا المصطلح الفج ، ولكنني أطلق عليه مصطلحاً أدفء وأكثر انسانية هو مصطلح التفاهم الذي ادخل عليه عصرنا كثيرا من المقومات التي لم يعد من الممكن تجاهلها حيال أزمات الحياة المتطاحنة .

فالشكل ، وهو الملح الأول في نظر الانسان ، أصبح يضاف إليه المنزلة الاجتماعية لاهل الفتاة ومدى علمها ودرايتها و (عملها) ، خاصة حين تكون من سكان المدن .

كل ذلك وغيره أبقى لقيام الحب الصامت من صمته حيزاً قليلاً .

أخيراً هل لي أن أنصحك .. فتشي جيداً عن العريس القادم لطلب يدك فإنه قد يصلح لك أكثر من (أحمد) الذي لم يتجرأ مرة ، وبعد أن كبر وتخرج من أن يفاتحك بحبه بصوت لسانه لا بصمته !!

صدمة الاعجاب

أسرتني فتاة تعرفت عليها في بيت قريب لي ..

وشغلتني الليالي وأنا أحلم بها زوجة .

وسعيت إلى لقاء معها في نفس بيت قريبي حتى أمعن في شكلها وأسمع كلامها .

لا مراء في أنها جميلة جمالا لا يحتفظ بغيره في ملامح النساء .

ولو افترضنا أنك عمدت إلى ترتيب الف امرأة هي منهن لنظمتهن واحدة بعد واحدة في مراتب الجمال المألوف ونحيتها عن الصف وحدها .

ودعني أصف لك وجهها ، فلونها كلون الشهد المصفى الذي يأخذ من محاسن الألوان البيضاء والسماء والحمراء والصفراء في مسحة واحدة . وعيناها نجلاوان ، وطفاوان تخفان الاسرار ولا تخفيان النزعات ! فيهما خطفة الصقر ودعة الحمامة . وفمها فم الطفل الرضيع لولا ثنايا تخجل العقد النضيد في تناسق وانتظام ، ولها ذقن كطرف الكمثرى الصغيرة، واستدارة وجه وبضاضة جسم لا تفترقان عن سمات الطفولة في لمحة الناصر . وبين وجهها النضير وجسمها الغضير جيد كأنه الحلية الفنية سبكت لتنسجم بينهما وفاقا لتمام الحسن من كليهما . فليس هو جيداً كأي جيد ، ولكنه الجيد الذي يوائم بين ذلك الوجه وذلك القوام .

وأتصور أن من يتخطاها على عجل ، سيعود مدركاً أنه قد تخطى شيئا لايفات ، فليست من الروعة بحيث تقسرك على التحديق اليها ، وليست من سهولة المرأى بحيث ترسلك ناجيا في سبيلك .. قوم بين هذا وذاك ، أو طراز آخر غير هذا وذاك .

صدقني إذا قلت لك أنها حزمة من أعصاب تسمى امرأة.وهيهات أن تسمى شيئا غير امرأة .

ذلك أن الأنوثة قد استغرقتها ، بل أجيز القول أن ليس فيها إلا أنوثة ولعلها أنثى ونصف

أنثى لأنها أكثر من امرأة واحدة في فضائل الجنس وعيوبه ، لا لأنها أضعف من امرأة واحدة .

وفي بعض الأحايين يخيل إلى الانسان أن يتمم مخلوقاً ببضعة من مخلوق ، وأن يسوى تكوينا بتكوين ويمزج عنصراً من الأبدان بعنصر امرأة يتممها رجل ، وآدمى تميمه حيوان وطلعة فتاة يتممها قوام فتى ، وأبوة أخرى أن تنتقل إلى أمومة وأشباه ذلك من أخيلة المزج والتركيب .. أما هذه المخلوقة فلو انتقل عصب فيها إلى تكوين ليث غضنفر لبقى هنالك عصب أنثى بين جميع ماحوله من ألواح وأمشاح ، ولو بقى ألف سنة لا بل و لو أنها تفرقت بين أجسام شتى لكانت فيها خميرة أنوثة يوشك أن تطغى على جميع تلك الأجسام .

أما غواية الجسم عندها فليست كجوع الحيوان يشبعه العلف ، ولا كضجر المدمن يخدره العقار ، ولكنها كرعدة الحمى وصرعة الفرح الجموح ، يتبعها النشاط والمراح كما يتبعها الأعياء والبكاء . وأن لها فراسة نفاذة في كل ما بين الجنسين من علاقة ، لو حصلتها بالتعليم والتلقين لاستغرقت أعمارا إلى جانب عمرها في القراءة .. ولكنها تفطن لما في نفس المرأة لأنها امرأة وتفطن لما في نفس الرجل لأنها امرأة ، ويعينها ذكاء موصول بالفطرة وتعبير يتضح في ذهنها وأن لم يتضح بعض الأحيان على نطقها .

والذي سحرني بها معرفتها بطبيعتها الأنثوية فهي أعجوبة ، وسمعت منها ما قل أن تفهمه امرأة وأن شعرت به ، وقل أن تقوله وأن فهمته ، وقل أن تحسن التعبير عنه وأن أرادت أن تقوله .. إذا المعهود في المرأة أنها تشعر ولا تفهم شعورها ، أو أنها تفهمه ولا تعمد إلى الصراحة فيه ، أو أنها تعمد إلى الصراحة ولكن لا تحسن التعبير .

ولكن علم الأنوثة عند هذه الفتاة كعلم الحساب عند بعض الأطفال الذين يجمعون ويضربون عشرات الأرقام بغير تدوين ولا مراجعة .. مسألة بداهة سهلة لا اجهاد فيها للفكر ولا تعليم ولا أعتساف .

ومرة ثانية أعود إلى البيت وأنا صريع هوى هذه الفتاة ولكني بت أخاف منها ، ولهذا هاتفتك لأقف على تحليلك لحالتي ؟

عامر . ن

الذي يعيش بين الزهور يكتسب نفسية خاصة تجعله لا يهتم كثيراً بأي رائحة تفوح من عطر امرأة ، بل يحسن وصف نوع عطرها وما المواد والزهور الداخلة في تركيبه .

الذي يتخم ينظر إلى الأمور غير الذي يشتهي اللقمة فلا يجدها .

أما الذي يعيش في جو من النساء هرب الجمال منهن فإنه سيرى أي واحدة من هؤلاء مقبولة طالما سدت النظرة الجمالية على هذه الأشكال .

وإذا وضعنا رجلا خبيرا بالنساء ، فإنه سينظر إلى فتاتك بعد أن نظر إلى مئات قبلها ، نظرة من يعرفها [illegible] منذ زمن كل طلاء وإذا بها تحس كل الاحساس انه يعرفها ، كما تعرف نفسها في مخدعها ، وانها قريبة منه لا تحتاج إلى تقريب ، بل قريبة منه بوحي لا تدركه ولا تلتفت إليه ، قريبة منه كما يكون الرجل والمرأة في الخلود بعد أعوام مديدة .

الفارق بينك وبين الرجل الخبير بالنساء انك ذهلت ، صعقت ، طار النوم منك حين التقيت بهذه الفتاة ، فيما الرجل الخبير بالنساء يشبع منهن فيزهد منهن ولا يتهالك عليهن ، فإذا أحست المرأة بالفتور منه في الطلب والمغازلة خشيت أن تكون هي المعيبة في نظره بالقياس إلى من عرف من النساء ، ولم تتهمه في ذوقه بل اتهمت نفسها في جمالها وجاذبيتها كما هو دأب المرأة من سوء الظن بنفسها أمام هؤلاء الرجال ، ونشأت عندها الرغبة في اجتذابه واستطلاع رأيه ، واستسلمت له في سهولة وطواعية ، لعلمها أن الحيلة معه لا تخفى عليه ، بعدما شهد الكثير من حيل النساء وألاعيبهن .

هذا النوع من النساء يشقى عليهن منظر العاشق الموله المغموم فتهتف واحدتهن من قلبها لا من لسانها وحده : ما من امرأة تستحق هذا العذاب ، نعم تحب التدليل كما تحبه كل بنت من بنات حواء ولكنها تكره التدليل السخي الفياض ، كما نكره التدليل المعسول الناصع الحلاوة ، وإنما تحب أن يقطر لها التدليل تقطير أو أن يشاب لها أبداً ببعض التدليل !

فأين أنت من كل ذلك ؟

إن وضعك يشبه وضع الشخص المعجب الذي تستهويه إحدى الممثلات الشهيرات ، نظراً لجمالها وأناقتها ، ويطمح أن يكون زوجا لها .

تلك الأحلام هي تعبير عن لاشعورنا حيال ما نعتقده في حياتنا ويتكرر أمامنا بدور قد تكون هذه الممثلة تقوم به من موقع كونها ممثلة .

أنصحك أن تفصل بين الإعجاب والمشاركة في الحياة الزوجية أو غيرها ، فلكل ثمنه ولا يقدر على هذا الثمن من يشاء .

بين الأم والإبنة والصهر

نشأت يتيمة الأب فرعتني والدتي إلى أن تخرجت من الجامعة وأصبحت أملك صيدلية أعمل بها .

كانت حالة والدتي ميسورة ، فلم تشعر والدتي بالعسر المادي وعاشت على هواها .

إنها في السابعة والأربعين من عمرها .. مديدة القامة ، عريضة الصدر ، ممتلئة البدن ذات شعر أسود وخطه الشيب ، وعينين لامعتين ساحرتين وبشرة مرمرية فاتنة .

كان هم أمي في الحياة أن تحتفظ بالبقية الباقية من هذا الجمال ، وأن تكافح الشيخوخة ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً .

على أن هذه المجاهدة اليائسة كانت تجعل منها سخرية الرجال والنساء .

ومع ذلك ، فرغبة الحياة كانت تختم على بصرها وتذهب بلبها ، وتدفعها إلى مطاردة الشبان ، فتزيد في نفرة الناس منها واحتقارهم لها ، غير أنها لم تشعر بالخجل أبداً ولا بالعار .

طوح بها جنون الكهولة .

ملكتها إرادة التمتع ..

استبد بها خيال الغرام .

وشرعت لذلك تبحث عنه ، وتتهالك عليه ، وقد عز عليها ان تودع الشباب والجمال دون أن تفوز ولو لآخر مرة بلذة الحب ونعيم الهوى .

وعلى هذا ، كانت تنشر أخباراً في كل مكان تتواجد به أن فلاناً طلبها ولم ترض به ، وأن الوجيه الفلاني بعث بفلان ليستطلع رأيها في أن تكون زوجة له .

كل ذلك كان يتم من وحي الخيال .

وفي يوم من الأيام عرفتني على شاب يماثلني في العمر ، عرفتني عليه على أنه سيكون زوجها بعد فترة قصيرة .

وأخذ هذا الشاب يتردد على بيتنا وتذهب معه والدتي إلى السوق بنية تجهيز نفسها للزواج .

وتبين لي أن والدتي ارتضت بهذا الشاب لا لأنها كانت تحبه ، بل لأنه كان الرجل الوحيد الذي رضي بها والذي بامكانها أن تحتفظ به وتخضعه بقوة المال .

ولكن هذا الحبيب برم بها ، لعلها قد قصرت بحقه من ناحية المال أو أنه عثر على فتاة أحلامه فترك والدتي بدون رجعة ، فسخطت عليه واستنكرت جحوده وأحست أنها قد خدعت نفسها عندما اعتقدت أن في مقدورها أن تشتري الحب بالمال .

لهذا انطلقت تحث الخطى ، مطرقة الرأس ساهمة الطرف ، تخنقها اللوعة والحسرة .

وفي يوم من الأيام رأتني والدتي وأنا أهم بتوديع زميلي الدكتور سليم الذي هو جار لي في الصيدلية بعد أن أوصلني بسيارته إلى البيت ، فقمت بتعريف والدتي على الدكتور .

وبعد شهر تم اقتراني من الدكتور سليم وانفتح أمامي جو من الحياة جديد .

فبيتنا الزوجي لم يكن قد أعد تماماً للإقامة به وعلى ذلك سكنا في بيت والدتي .

ومضت الأيام وأنا موزعة بين البيت والصيدلية.

مرة .. لاحظت على أمي من تطلعاتها لزوجي أن نظرتها غير مأمونة ..

راقبتها ، فرأيت أن شكي في محله .

فقد كان في حديث أمي مع زوجي نغمة شاذة وفي حركاتها طابعاً غريباً ، وفي نظراتها ولفتاتها ذلك الخوف العميق المقترن بالاغراء الصامت والدال على تبذل المرأة وانسحاقها تحت عاطفة الحب ، فروعت لذلك .

وبسرعة تعللت بمرضي واقفلت صيدليتي حتى أبقى في البيت وعيني على زوجي ووالدتي .

وبعد أسبوع انتقلنا إلى بيتنا الجديد ، ولكني لازلت أشك في سلوك والدتي تجاه زوجي والمخاطر التي سوف تعصف في بيتنا من أي خطأ قد يقع ؟

وعلى هذا كتبت لك لأقف على رأيك في مشكلتي ؟

سميحة .ي

منذ مطلع رسالتك وإلى نهايتها كانت أمك مثار كره لك ، كره قد يكون صحيحا لعامل أو عوامل ولكن لم أطلع عليه كفاية .

أما أنك أصبحت صيدلانية بعد أن نذرت والدتك حياتها لك ، فصارت لك شخصيتك الخاصة .. هنا شعرت والدتك بفراغ عاطفي قد يكون بفعل عامل السن ، وربما كانت تمر بمرحلة سن اليأس ، أو أن عواطفها كانت مكبوتة طوال الوقت السابق .. في فترة زواجها ، وفي فترة تربيتك ، مما (جمد) من هذه العواطف طوال هذا الوقت فكان أن أنفجرت فجأة بعد أن أزيحت المسؤوليات عنها ، فأخذت تجري بسرعة قبل أن يفوتها القطار .

وإذا كانت تجربتها مع الشاب الذي يماثلك عمراً قد فشلت ، فإن هذا زاد من أزمتها ، لأنها تمر بأوقات عصيبة لم تعد تتملك بها نفسها ، ولهذا فإن أي شاب أو رجل تصادفه ، سوف لا تفرق بين كونه غريب أو قريب ، يحبها أو يشتهيها . من هنا تبدو حالة والدتك غير مستقرة ويلزمها العلاج .

إن شخصية والدتك لا يجب اخضاعها لمقاييس بسيطة أو مباشرة ، والمعيار الذي يظن أنه يصلح كأداة مناسبة لايمكن التأكد من دقته وصلاحيته إلا بعد سلسلة من اختبارات تقيمية أخرى .

وبما أننا نخضع شخصية والدتك من خلال رسالتك إلي ، فإنني أتهيب أن أصدر حكماً بسبب تصرفاتها . فبعض مظاهر الانسان ربما ترد إلى المزاج أو إلى الصفات أو إلى الخلة أو إلى النمط من انبساط أو انطواء ؟ وبعضهم يرجع ذلك إلى التكوين الجسمي فيما البعض الآخر يعزو الأمر إلى العصاب ؟

كل ذلك يجعل من استبار الشخصية مسألة شائكة وغامضة طالما لم تجر المشاهدة العيانية .

كما لايمكن إغفال مفاتحتها بالأمر هي وزوجك ، كل على حدة ووضعه في الصورة الصحيحة للعلاقة التي يجب أن تكون بين الأم والإبنة والصهر .

التناقض بين الخطوبة والزواج

سوف أروي لك قصتي فهي عبرة لكل انسان يتزوج وينخدع بمظاهر الخطوبة الكاذبة .

كان تعارفي على زوجتي بوساطة جاره لنا رشحت لأمي قريبة لها لتكون زوجة لي .

وبالفعل تمت خطبتي وشعرت أن الدنيا لم تعد تسعني . فقد كانت خطيبتي سمحة القلب طلقة النفس مشوقة الروح ، تحرص على بشاشتها جهدها ، وتأبى إلا أن تزين لي بابتسامتها الدائمة وجه الدنيا . وكانت تسرع ملهوفة إلى طاعتي ، وكنت أحس بها تتألم إذا أعجزتها الظروف عن النزول على حكم نزوة عارضة من نزواتي ، كما كانت تراقبني من طرف خفي وتبذل قصاراها في فهم أهوائي وميولي كي تسبقني إلى تلبية رغباتي . أما جمال هندامها فكانت تعنى به من أجلي ، وتهتم أعظم الاهتمام باختيار الأزياء المحتشمة البسيطة التي تنم عن ذوق سليم وتعجبني ، وكانت تغمر حديثها بفيض من الحنان الصادق العذب ، يلقي في روعتي إنها دمثة الأخلاق حلوة الشمائل ، عالية النفس ، وإنها طيبة ومتسامحة وحقا تحبني، وان في وسعي أن أنفذ من قلبها إلى عقلها ، بحيث يمكنني أن اتفاهم معها وألجأ إليها عند الشدائد .

ومن ناحية أخرى كانت لاتفتأ تخاطبني عن عملي وتحاول أن تهبط إلى أعماق فكري وشواغلي كي تندمج فيّ اندماجاً تاما وتعرف كل شيء عن آلامي وآمالي وأهدافي ومطامعي .

وأحببت منها عدم معارضتي البتة عندما أكون محتدا ، بل تسايرني وتؤمن على رأيي ، ثم تناقشني في حكمة و تعقل بعد أن يزايلني انفعالي وأكون قد هدأت واستقريت .

أما الغيرة فلم أشعر بشيء منها تجاهي . وكنت لا أغار عليها أعزازاً لها وصوناً لكرامتها وإيماناً بشخصها واستنكاراً مني أن أجرح إحساسها ولو بأيسر ظن .

تلك كانت صورة خطيبتي أمامي وهي صورة أحسد عليها .

لهذا تم زواجنا وشعرت أن الجنة تقترب بي ورحت أحلق في خيالي بالسعادة التي سأرفل بها.

بعد عامين من زواجي تغيرت زوجتي كلياً في الصورة التي رأيتها بها أيام الخطوبة . بل إنني شعرت أنني أدنو من الجحيم يومياً طالما بقيت المعاشرة الزوجية قائمة بيننا .

وإليك بعضا من السموم التي أذاقتني إياها زوجتي .

من أول يوم شعرت أن الزواج كان يمثل لها بضاعة كان يجب أن تنقل من محلها إلى محل آخر نظرا لقرب عفونتها ، بل أكثر من ذلك ما كان يشغلها هو أن تتزوجني فقط بل أن تمتلكني بالزواج ، ولهذا فقدت كل رغبة في السعي الصادق لارضائي ولم تعد تهتم اهتماماً مخلصا بمطالبي واحتياجاتي ، بل أنها ترفعت وتكبرت وأتخذت في حياتها اليومية معي أسلوباً جديداً أدهشني ، وحذقت فن الدلالة بل فن الإعراض والاقبال ، وباتت تخاصمني فترة وتصالحني أخرى وتسايرني يوما وتكابدني أياماً ، ثم تسلس لي قيادها متبرمة ، وتهبني نفسها مكرهة كأني لست زوجها وكأنها بهبة نفسها تتفضل علي .

كل ذلك كنت أحسبه هين ولكنها أخذت تغار علي غيرة طائشة حمقاء مثيرة للأعصاب مستنفدة للصبر . بدأت تغار بلا سبب ، وتغار من كل امرأة وكل فتاة ، غيرة لايدفع إليها الحب بل مجرد الرغبة في الحيازة والتسلط والشعور بمتعة الزهو ونشوة الخيلاء .

أما إذا طلبت منها شيئا فكانت تهز كتفيها متأففة ، وكلما عاتبتها على غلطة واضحة عارضتني وناقشتني وأكدت لي أنها لم تكن ولن تكون أبداً مخطئة .

وأشياء أخرى كثيرة منها أنها لم تعد تتجمل لي بل للناس ، ولم تعد تنظف حقا بيتها وترتبه إلا حينما تكون في انتظار زوار فقط ، أي رغبة في إثارة تقدير وإعجاب الناس ، كما عدلت عن انتقاء أزيائها وفق الطراز المحتشم البسيط الذي كان ينم عن سلامة ذوق ويعجبني . وأولعت بأزياء غريبة ، وموضات عجيبة وتسريحات شاذة ، جعلت وجهها يتشكل بأشكال مختلفة ، بت لا أعرف أي شكل منها يدل على حقيقة وجه زوجتي ، أما حديثها فأصبح جافا ، لا أثر فيه لأية بارقة من ذلك الحنان الرائع الذي كان يخلبني والذي كنت أعتقد أنه ينبع من نفس زاخرة بالطيبة فياضة بالعواطف .

حين كنت خاطباً كانت تسألني عن عملي أما بعد الزواج فلم تعد تخاطبني في ذلك بل عن الطريقة التي يمكن أن أضاعف بها عملي ليتضاعف ربحي ، ولو أرهقني العمل وحطمني . وأصبحت تقتصد من نفقات الطعام ومن شتى مصروفات البيت كي تنفق على الملابس

وأدوات الزينة بغية التفاخر أمام الأهل .

وتملكها الحقد بشكل مقرف ، فإذا اتفق واسأت أنا إليها بالرغم مني ثم اعتذرت فهي لايمكن أن تنسى الاساءة ، بل تحقد علي حقداً عنيداً ، ولاتفتأ تذكرني بذنبي حتى توئسني من نفسي وتضطرني أن أسيء إليها في عنف وقسوة .

أما أكثر شيء أثار حنقي وجعلني أطلقها بعد أيام فكان أن اشتدت لذتها في السخرية مني وأسفاه آرائي وأقوالي أمام جيراننا وضيوفنا كي تشعرهم بأني زوج لا وجود له في البيت وان كلمتها هي الأقوى .

تلك كانت الأنثى التي سميت يوما زوجة لي ، طلقتها فشعرت أن كابوساً قد زاح عن صدري ، وأن الدنيا لا زالت بخير ، ولابد أن تنال زوجتي السابقة عذاب ربها لما أوقعته بي من أذى نفسي لازلت أعاني منه ؟

موفق . ح

سأفترض أحد افتراضين جعلا من زوجتك السابقة بالشكل الذي وصفتها به .

إن السيناريو الذي مر بك بين رحلة خطوبتك وزواجك يصلح للتمثيل أكثر مما يحتمله زوج في ظل حياة زوجية مشتركة .

ومثل زوجتك تكون شخصيتها ضعيفة ، لا بل لا شخصية لها ، بل هناك من يحركها ويقودها كما تسير الساعة برقاصها .

وأغلب الظن أن أمها هي السبب في كل عيوب شخصيتها المموهة التي لا تقام لها قائمة .

ولو كان لزوجتك شيء من الشخصية المستقلة لما استطاعت أن تقوم بهذين الدورين المزدوجين لها في الحياة .

تنشأ الفتاة قبل كل شيء على محاكاة أمها ، وتستمد منها روحها وغايتها ومثلها الأعلى .

والأمهات لا يتصورن مبلغ التأثير الوبيل الذي يحدثه سلوكهن المنحرف في نفوس بناتهن .

وكل سلوك شائن يصدر عن الأم يلوث نفس الفتاة ويلوث أيضا في ذهنها صورة الأسرة المثالية التي كانت تعتقد أنها أسرتها ، والتي كانت تود أن تحتذيها بعد زواجها .

فعين الفتاة لا تفتأ ترقب أمها ، وكل أم تنحرف وتتخذ عشيقاً تغري ابنتها بأن تفعل فعلها .

وبما أنك لم تذكر لي سن زوجتك فقد افترضت الافتراض الأول الذي ذكرته .

أما إذا كانت زوجتك حين تزوجت منها فتاة عانساً وقد عاشت أعواماً طويلة في بيت والدها ذليلة وحزينة تحلم بالحرية والخلاص في بيت مستقل فإنها إذا ابتسم لها الحظ في النهاية وتزوجت ، أرادت أن تثأر لحرمانها الطويل بالتحكم في زوجها عن طريق الاستبداد والغيرة ، فهي بدل أن تشكر الله الذي انقذها من شقاء الوحدة وذل العنوسة خربت عشها تحت تأثير كبريائها وغرورها وشعورها بأنها قد أحرزت في زواجها نصرا لم يكن في حسبانها .

فنشوة النصر هذه تختم على بصرها وتجعلها تمعن في تحكمها واستبدادها مما يدفع زوجها إلى التخلص منها بالطلاق .

وفي مثل هذا الأمر ترتد إلى بيت أبيها ، أتعس وأذل ألف مرة مما كانت عليه وهي عانس ، تعاهد نفسها بعد فوات الوقت على تبديل أخلاقها وتنشد زوجا جديداً ولكن على غير جدوى .

وأضيف إلى تحليلي السابق أنه كثيراً ما تظل الفتاة الأعوام الطوال في منزل والدها تعلل النفس بالتحرر والشعور بلذة السيطرة والسلطان في بيت مستقل ، فإذا ما تزوجت أشبعت في نفسها هذه اللذة بمحاولة التحكم في زوجها والسيطرة عليه . فكأنها تطلب الحرية في بيتها الخاص لتستعيد بها الرجل الذي أنشأ لها هذا البيت .

إن الزوجة النزاعة إلى السيطرة والتحكم ، أما أن تمحو شخصية زوجها إذا كان ضعيفا ، وإما أن تدفعه إلى الثبات في وجهها ثم الثورة عليها إذا كان قويا . ففي الحالة الأولى تموت حياتها الوجدانية بموت شخصية زوجها ويحيط بها الضجر والفراغ فتصبو إلى رجل آخر، وتخالسها فكرة الخيانة والتبذل . وفي الحالة الثانية تستهدف لصراع يومي متصل يحيل حياتها إلى جحيم وقد يدفع بزوجها القوي إلى الثأر منها بخيانتها فعلا أو طلاقها . وفي كلتا الحالتين يتقوض بيتها ، وتكون نزعة السيطرة الغاشمة هي التي هدمته على رأسها ورؤوس أولادها .

فمثل هذه المرأة تشعر وأن انكرت ، أنها ضعيفة ، فيزين لها مركب نقصها ان تنشد في بيتها التفوق والاستعلاء . ولكنها بدل أن تنشد في بيتها التفوق والاستعلاء تنشد التفوق عن طريق الرقة والأمانة والعطف والحنان ومختلف الفضائل المتفقة مع طبيعتها ، تلتمسه في القسوة والاستبداد والطغيان وشتى الرذائل التي تعتبرها عنوان قوة في الرجل والتي تريد أن تظفر بها ما استطاعت لتعوض نقصها ، وتمثل أمام الرجل دور الرجل ، وهذا ما يزعزع في النهاية صرح زواجها ويقوضه .

الفراغ العاطفي

كنت وحيدة والدّي في الثالثة والثلاثين من العمر .

نشأت في ظروف صعبة جداً ، فوالدي قد ابتلاه الله بلعب الميسر فلم يترك لنا إلا الديون والدائنين .

أما والدتي فقد كانت مريضة باستمرار .

ضمن هذه الظروف نشأت وترعرعت ومضت بي السنوات دون أن يطرق باب بيتي أي طالب زواج .

ومرة قرأت اعلاناً عن طلب آنسة لعائلة لتكون مربية لابنهم وأن تكون قد أنهت مرحلة التعليم الثانوي .

قرأت الخبر وطرت من الفرح فهذا الاعلان يخصني أكثر مما يخص غيري .

المهم وصلت إلى البيت المراد من الاعلان وتعرفت على العائلة التي سأقيم عندها ، وهي مؤلفة من زوج وزوجة وفتى في السابعة عشرة من عمره .

كان هذا الفتى بليداً ، شبه أبله ، ولكنه كان في جماله الحالم ، وسكونه الشارد ، وهدوئه المستسلم ، ووحشيته النافرة ، ساحـراً جذاباً ، يغري المرأة بالحنان ويوحي إليها الحدب والرعاية ، فيما أنا الفتاة العانس المنبوذة المحرومة أحس أمامه أنني اتبدل وأتحول ، وأن شيئا في كياني يتفتت ويتمزق ويبعث إلى النور مخلوقاً هو خلاصة نفسي ، وصفوة وجودي .

لا أخفاك إني أحببت هذا الفتى على الرغم مني ، أحببته وأنا أعلم علم اليقين أنه لايمكن أن يكون عاشقا ، ولايمكن أن يكون إنساناً ، ولايمكن أن يكون زوجا .. أحببته كأنه ابني الغالي وطفلي المعبود ، وأحببت فيه ثمرة غرام مخيل وطيف زوج فاتن منشود . فإذا جلست إليه

لأعلمه شعرت بقلبي يخفق ، وبدني يرتعش وأعصابي تتصدع وتنهار .. فأود أن أبكي وأود أن أضحك وأود أن انحني وأقبل الأرض وأشكر الله على هذه النعمة التي لم أكن لأحلم بها في السابق .

أما هذا الفتى فكان يتلهى عن الدرس بلعبة في يده أو أن ينشغل بالتطلع إلى الساعة أو عبر النافذة ، ومع ذلك كنت أختنق لوعتي في حبي نفسه ، فاسرف في خدمة هذا الفتى ورعايته وتدليله .

ومضت على هذه الحال السنة فتحسنت أحوال الفتى وبدأ يفهم الدرس ويستوعبه .

وأخذت يوما عن يوم أشعر أنه يتقارب إلي أكثر مما هي العلاقة بين مربية وفتى .

وشعرت أن عيونه إلي تكيل لي أكثر من شهوة وأكثر من تعبير .

كنت أنفرد في غرفتي وأحلل هذه النظرات فأرى فيها جوعا حيوانيا فأفزع .

أفزع من معاني نظرته إلي ونظرتي إليه ..

أخاف مما سيحدث في لحظة ما .. في موقف ما .

وهذا ما جعلني أنهي عقدي مع والد هذا الفتى في أثناء غيابه عند خالته التي تقطن في مدينة أخرى .

وقد حاول أهله بشتى الوسائل معرفة سبب تركي العمل عندهم فكنت أتذرع بمرض والدتي الخطير .

وها أنا أكتب لك رسالتي بعد أن عدت إلى بيتي منذ يومين .

لا أخفاك إنني لازلت متوترة وإن شعوراً يعتريني أنني أسرعت بالانفكاك عن العمل دون سبب واضح ؟

سارة . ح

السبب واضح لي ..

طالما لم يطرق بابك شاب من أجل الزواج فقد وضعت كل عواطفك في أي شخص يرعاك أو ترعيه بعد أن كانت رعاية أهلك لك غير مستقرة .

وكانت مناسبة هامة لك أن تكوني بين أسرة هذا الفتى .

ومع أنه كان بليها ـ كما أشرت ـ فإنك رضيت العمل معه لأنه فتى أولا ، وليس له من رأى معارض للبقاء معك

وهكذا أنشئت من الصلصال تمثالاً على حسب مواصفاتك .. أنت لا مواصفاته هو .

ومن خلال هذا الصلصال نشأت روح جديدة بعثت فيها الغريزة فكانت المواجهة معها مما أجفلك .

خفت نتائج كل ذلك .. خفت من العبث .. خفت من الطرد .. خفت من الأزدراء والرجوع إلى خانة الذكريات المرة وأنت مكسورة الخاطر ، فكان لك الهروب خير وسيلة للوقوف أمام الفشل مرة أخرى .

إن انسحابك من حياة الفتى هو لصالحك ، فأنت قد نظرت إليه بأكثر من نظرة .. نظرة الأم ونظرة الأخ ونظرة الحبيب غير المتمرد .

وحين استيقظ هذا (الحبيب) الذي لاصورة واضحة له في ذهنك ، وحين شعرت أن الفتى سوف لن يبقى هنيا بيدك وأن الأمور قد تجر إلى عواقب كان الانسحاب لك خير طريق .

أما و قد تم ذلك ورجعت إلى نفس المكان الذي أثر على نفسيتك ، فان الأمر يقتضي أن يكون لك طريق اخر ، غير الطريق الذي سرت عليه حتى لاتكون حياتك رهينة ظل الفراغ العاطفي .

زوجة مع وقف التنفيذ

إلى سن الخامسة والثلاثين انصرفت لأعمالي حتى أتمكن من الزواج .

وقبل عشرين يوماً تزوجت من آنسة في العشرين من العمر .

إلى هذا الوقت كنت رجلاً شحيحاً بعواطفه ضنيناً بفؤاده .. استغرقتني حياة العمل ، فلم أعرف من حياة اللهو إلا القليل ، ولم أعط امرأة من نفسي شيئا نفيسا .. ادخرت كل ما في قلبي من حب للزوجة التي هي نصيبي .

كنت أتخيلها في أوقات فراغي وهي إلى جانبي ، وأتخيل ما أناجيها به من حدب وعطف وحب وحنان ، كدسته كليرات البخيل على مر الأعوام من أجلها .

ولكن القدر أراد أن يصيبني فيما كنزت كما يصيب أحياناً البخلاء فيما يكنزون ، لأنه يحلو له السخرية ممن يركزون همهم في هدف ، فيتربص بهم حتى يقتربوا منه ، فيبعث به بطرف أصعبه ، فإذا جهودهم سدى .

ليلة الدخلة رأيت عروستي بعد أن أغلقت باب الغرفة ، وهي تجلس إلى منضدة الزينة ورأسها بين كفيها ، كما سمعت منها نشيج خافت ، وقلت بيني وبين نفسي أنها دموع الفرح ، وعروستي تتذكر في هذا الوقت أمها الأرملة بعد أن تركتها وحيدة بزواجها مني .

واقتربت منها ومددت يدي إلى رأسها قائلاً : سأكون لك أباً وأما وزوجا وأخا ، ولن أجعلك تشعرين أبداً أنك فقدت شيئا أو فارقت أحداً .

وتطلعت إلي وزاد نشيجها ، فعدت أخفف عنها ، مطمئنا إياها عن حالة والدتها المستقبلية ، مبديا استعدادي أن تحل في بيتنا معززة مكرمة .

ومرة أخرى زادت من تطلعها إلي وقالت مفجرة قنبلتها : أرجوك أريد أن أصارحك إنني

أحب شخصا آخر .

كان وقع كلمتها علي كالصاعقة وآخر شيء توقعت أن اسمعه في هذه الليلة التي قضيت مئات الأيام اتمناها .

واستجمعت ما بقي في مخي من عقل وقلت لها ألا ترين أن هذا التصريح جاء متأخراً بعض الوقت ؟

على أنها تملصت من سؤالي وقالت أن الزواج تم كله برغبة وموافقة من والدتها ، ولم يكن لها به يد . وانها جاهدت كي تكتم عاطفتها وتخنق حبها وأن تفهم نفسها أن الماضي قد انتهى بالزواج . وقد خيل إليها أن قلبها قد استجاب لنداء العقل ، لكنها الليلة ، وقد تم الأمر وأمسى كل شيء حقيقة .. سمعت صرخات قلبها تهزها هزاً وتكاد تهدم كيانها ، فايقنت أنها لن تستطيع المضي في خداع نفسها وخداعي أنا زوجها .

وأستوعبت الصدمة واتفقت معها على أن نعيش سوية كأصدقاء لبعض الوقت حتى لا نصدم والدتها والناس بسرعة انفصالنا بعضنا عن بعض .

وهكذا مرت علي أيامي العشرين هذه ونحن نعيش منفصلين جسديا وتحت شعور واحد .

صدقني لم أنم في هذه الأيام ما يعادل نوم اليومين ، وأنا أشاهد مصيري كيف وصل الى ما وصل اليه وغير قادر على تغييره ، مع أن زوجتي لازالت عذراء وتسكن معي ؟

ماجد . ق

قصتك تصلح لفيلم سينمائي عربي ، ولكن نهاية أحداثها ، في الوقت الذي كتبت به رسالتك ، لا يستسيغه المخرج فيضع له سيناريو يضمنه توافقما مع بعضكما البعض ومتابعة الحياة الزوجية ، دون أن يفهم أحد ما ، غيركما ، أن سحابة كانت تعتري هذا الزواج .

أما وأن حياة عشرين يوما مع بعضكما البعض ودون أن تتوصلا الى صيغة تمحي الماضي من ذاكرة زوجتك ، وسيرها معك في الطريق الزوجي فان ذلك يدل على ثقتها وذهابها في ضلالها إلى أبعد حد .

فلو كان من تحبه يحبها بنفس محبتها له لما تركها تذهب لغيره وهو يتفرج عليها منسلخة عنه .

إن حدة العاطفة معناها عجز في قوة التفكير ، وبمقدار ما يتضح الأمر الذي بين يديها وضوحا تزول معه سحائب الشك والغموض ، فإن عاطفتها وحبها له سيبرد . ولذلك لا تشتعل العواطف بين المختلفين على نظريات العلوم ، وإنما تشتعل إذا كان موضوع الخلاف في الرأي موضوعاً غامضا مبهم المعالم .

أما وأنك لم تستطع أنت ولم تلين هي ـ أي زوجتك ـ تجاه الموقف الجديد الذي طرأ على حياتكما مع مرور عشرين يوما على حياة زوجية ـ هذا إذا كنت قد تعاملت معها بفهم وتفاهم ـ فإن ذلك يدل على عناد قـوي من قبل زوجتك ، لاغنى تجاه هذا الاصرار على الانفكاك بينكما ، طالما كان الحال من المحال .

نورستانيا

أنا آنسة مزاجية لا أستطيع أن أعمل بصفة دائمة لمجرد التواجد ..

وتجدني دائماً بحاجة لعمل مستفز يخرجني عن عالمي الخاص ويدخلني في عالم آخر لأبدأ مرحلة البحث والتنقيب في أعماق الحياة .

بيد أنني كنت أشعر يوما عن يوم أنني أفقد الثقة في نفسي ، وأن هناك حلقة مفقودة في كياني .

إنه شعور عام يملأ جوارحي ، فيصبح من العسير علي أن أقابل الناس .

وبالرغم من أنني أنا هو لم أتغير ، فإن تصرفاتي واستجابتي للمؤثرات تبدو لي أنها تختلف يوما عن يوم . ففي بعض الأيام أصحو من نومي مرحة ، أرحب بلقاء الناس والمزاح معهم وأشعر بالسعادة والسرور ، وفي بعضها الآخر أحس باليأس يملأ نفسي ويخيل لي أن الحياة ليست جديرة بأن أحياها .

وقد حاولت عبثا أن أعلل ذلك ، وحاول الأطباء اقناعي أنني صحيحة متعافية ولكن بلا جدوى .

أحس أحيانا أنني لست تلك الفتاة التي عودتها من قبل ، وليس لي من القوة والعزيمة ما يجعلني أستعيد أنوثتي التي عرفتها قبل المرض .

أحس أنني مضطربة ، وقد اختلط علي الأمر في كل شيء ، وخيل إلي أنني في طريق إلى الهستيريا .

إنني أخشى الجنون .

إن كلا من فكرة الجنون وخشية الذهاب إلى مستشفى الأمراض العقلية تلازمني ، ولست

بقادرة على التخلص منها .

يا سيدي ..

لقد بت أخشى أن ارتكب أمراً خطيراً .. أخشى أن تمتد يدي للسرقة ، أو أن أدس زجاجاً مسحوقاً في طعام احدى الصديقات ، أخشى أن تفلت قيادة ذاتي من يدي .

وتساورني الهواجس أنني البنت الوحيدة في هذا العالم التي تنتابها هذه الأحاسيس ، وتجيش بخاطري هذه الأفكار .

أكره أن يزورني أحد ، حتى أعز صديقاتي ..

حين يقرع أحدهم الباب ، قد أفتحه ، وقد لا أميل إلى فتحه .

واسائل نفسي هل أنا غريبة الأطوار ؟

لقد كنت قبل ذلك بشوشة مرحة ، جذابة ..

وتعود الهواجس تساورني : انني في طريقي الى الجنون ..

لماذا أوصدت بابي في وجه أعز صديقاتي ؟

تراني أتنقل من حجرة إلى حجرة في البيت على غير هدى ، لأنني لا أستطيع القيام بعمل ما .

إذا دخلت متجرا لشراء شيء ، ضقت ذرعا فلا أحتمل البقاء فيه دقائق ، لأنه يخيل الي أنني مائتة وأفكر في ذلك ألف مرة .

وحدث مرة أنني أيقنت أنني مائتة لا محالة ، فاحنيت ظهري منتظرة يد الموت ، ولكنني لم أمت .

زرت عدداً كبيراً من الأطباء ولكن هؤلاء كان بعضهم يصف لي أدوية مختلفة تبدأ من الإسهال إلى المعدة والقلب والرأس ، فيها أجابني أحدهم جوابا وقفت عنده حائرة :

إن شفاءك في يدك ؟

فإين أنا في كل ذلك ..

ألاء . ت

رسالة واضحة وتنم عما تشكين منه .

هذه الأعراض تمثل الحياة في منطقة النورستانيا ، وهي الشعور بعدم الأمن والطمأنينة ، الشعور بانعدام حقيقة الوجود ، الشعور بوجود شخصيتين لا شخصية واحدة ، الاضطراب الذهني، تخيلك أن زمام نفسك قد أفلت من يدك ، الشعور بتخدر في جميع الجسم ، أو أن بعض أعضاء الجسم قد كبرت وتضخمت .. الخ مما وصفتيه أنت نفسك .

والوضع الذي وصلتي إليه من (النورستانيا) جعلك سهلة الايحاء الذاتي ، أي أنك تحفظين كل ما تقرئينه أو تسمعينه من الأقوال والآراء وتتوهمين أن ما جاء به ينطبق على حالتك تمام الانطباق .

ولابد من القضاء على مخاطرك ، التي استولت عليك في خلال الفترة التي كان التعب فيها بالغاً أشده عندك ، والاستعاضة عن ذلك بسلسلة أخرى من الخواطر ، سليمة وصحيحة .

وفي الوقت نفسه ، يجب تغذية الطاقـــة في الخلايا العصبية بالدواء والراحة ، والطعام الملائم ، وأبعاد كل صدمة عصبية عنك .

إن المريض حين يتفهم ماهية أحاسيسه تذوب هذه الأحاسيس وتضمحل بعين السرعة التي تكونت بها ، تحت ضغط الخطر الوهمي الذي كان يرتسم شبحه في مخيلته . وحينما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس لا يتأتى منها ضرر ما ، وأن في وسعه أن يقف لها بالمرصاد ، تشرق في نفسه شمس الأمل ، ويشعر بعودة الثقة إلى نفسه .

وهذا ما يفسر ما قاله الطبيب في آخر رسالتك : إن شفاءك في يدك .

الجوع العاطفي

كنت في السنة الرابعة في كلية الآداب حين شاهدت جارتنا ابتسام وهي في رحاب الجامعة منتسبة لنفس كليتي في السنة الأولى .

أما أنا فقد تخرجت وذهبت إلى أوروبا لأكمل أختصاصي وبعدها عملت في العديد من الجامعات .

وانقطعت أخبار ابتسام عني ، ولم أعلم سوى مرة واحدة أنها هي كذلك تابعت دراستها ونالت شهادة الدكتوراه في اللغة الفرنسية وآدابها وانها تعمل في الجامعة التي درسنا سوية بها بوظيفة مدرسة .

وبعد تنقل وانتقال بين التخصص الجامعي والعمل في أقطار عربية استقريت أخيراً في بلدي .

إلى أن أقتضى الحال أن أزور والد ابتسام ، وقد كان من كبار موظفي الدولة لأمر ما .

وهنا فوجئت بابتسام تفتح لي الباب ، دون أن أعرفها ، لا لغياب ربع قرن تقريباً عن مشاهدة بعضنا للآخر ، بل للسمنة التي اعترتها وجعلتها في هذا الشكل المتنكر .

وقد عرّفني والدها بها فابديت دهشتي لسمنتها .

بل علمت منها أن أخوتها جميعهم قد تزوجوا ما عداها .

وحين قدمت لي علبة الشوكولاته للضيافة لاحظت أنها حين أعادتها لمكانها أخذت (كمشة) منها ، وجعلت تتناول قطعة بعد أخرى وهي تتحدث إلي .

وأثناء حديثي مع والدها ، وهي غائبة تحضر القهوة للضيافة ، سألته عما تفعله ابنته في الإكثار من أكل الشوكولاته فقال لي انه اعتاد أن لا يأتي بهذه الحلويات إلى البيت لأنه فوجىء أكثر من مرة وابنته تلتهم محتويات العلبة في غفلة عنه ، متذرعة بأن صديقاتها قد

زاروها وأنها قامت بضيافتهم .

وتجاه هذا الموقف الذي لمسته من زميلتي ، أستاذة الجامعة ، كتبت لك لأعرف منك لماذا تتصرف مثل هذه الاستاذة بما يعد موقف طفولي ، حين تقضي على محتويات علبة شوكولاته وعلب حلويات أخرى بالتأكيد ؟

خلدون . ش

لا أتصور كون زميلتك استاذة جامعية أن يمنعها ذلك من الانجراف إلى شهواتها والانغماس في تناول الحلويات . هذا مع تساؤلي فيما إذا كانت هذه الدكتورة مصابة بالسكري أم لا . وسأفترض أنها غير مصابة به نظرا الى عدم تلميح والدها الى ذلك في أثناء حديثه معك .

هذه الفتاة التي تجاوزت الأربعين ، على ما افترض ولم تتزوج ، هي مصابة بمرض (الجوع العاطفي) ، ويمكن شرح ماهيته في أن المصابين به ، يسعون لاشباعه من خلال أغراق أنفسهم في دسم الطعام ، وكلما اغرقوا أنفسهم في السمنة ، كلما تفاقمت مشكلتهم وزادت تعقيداً ، في حين يجوع الأشخاص العاديون نتيجة احساس طبيعي غير مضخم بالجوع .

وفي تجربة فريدة أجريت وشملت فريقين من المتطوعين ، تميز الفريق الأول بلياقته البدنية بينما اتسم الفريق الثاني ببدانته المفرطة .. أعطي برنامج التجربة فرصة للفريق الثاني بأن يتعلم من أسلوب ونمط تغذية الفريق الأول ، وكان ذلك بأن تمرن الفريق الثاني خلال التجربة على إعداد وتحضير وجبات صحية للفريق الأول ، اما الأول فقد ساعد الفريق الثاني على اكتساب العادات الغذائية الصحية والجيدة . وقد أعطت التجربة مردودها الإيجابي ، اذ اشاعت الروح الجماعية لدى الفريقين المتطوعين أجواء الألفة والمحبة والتجانس فيما بينهم مما أدى إلى تخفيف حدة الاغتراب العاطفي الذي عانى منه الفريق الأول وتعوده تدريجيا على نمط حياتي صحي متوازن ومقبول .

ولقد كان لنجاح هذه التجربة ميدانيا أن أدى إلى تعميم الفكرة بانشاء جمعية مشتركة لانقاذ البدينين تعتمد على تحديد نوعية الغذاء وعلاقته بالوقت والمال والمشتريات . واهتمت الجمعية بقطاع الأشخاص البدينين والأطفال المهملين ، والأشخاص الذين لا يحظون بفرص جيدة للغذاء الصحي .

هذا عن الجانب النفسي للأفراط في السمنة ، أما عن الجانب الآخر وهو الصحي ، فان البقاء فوق المعدل الوزني قد ينتج أوراما سرطانية في الجسم البشري .

وقد وجدت جمعية السرطان الأمريكية أن السمنة الزائدة تقف وراء ازدياد نسب سرطان الثدي والقولون .

وإذا كانت الرشاقة تسهم في ازدياد معدلات العمر بنسبة ٥٠٪ فان هذا يعني في الوقت نفسه أن السمنة الزائدة تقصر العمر بنسبة ٥٠٪ .

ولايمكنني في الأخير أن أستزيد عما ذكرته ، فان حالة هذه الدكتورة تشبه حالة المدمن الذي (يحسب) أنه يعيش في الجنة من جراء تناوله لسمومه فيما أنه يهدم نفسه ، كذلك الحال في حالة هذه المريضة التي يفضح التحليل النفسي سلوكها سريعاً ، كونها تعاني من الجوع العاطفي .

بين النضوج والاستقرار الانفعالي

توفي أخي وهو في الخمسين من العمر تاركاً ورائه زوجة في الخامسة والثلاثين وابنة في الثامنة عشرة من العمر .

ومن يرى الابنة يراها صورة منقولة عن أمها .

فقد كانت هذه الأم تعيش دائماً وراء غلالة قاتمة من الحزن الصامت .

ومن يراها يلمح بين أهدابها دائماً أثار دموع لم تنسكب ، كما يرى على وجهها ملامح الجد كأنها مقدمة دائماً على أمر خطير ، أو كأنها تركت وراءها أمراً خطيراً .

كما أن من يعرفها لايذكر أنه رآها مرة تضحك ضحكة كبيرة طليقة ، إنما كانت غاية ما تستطيعه أن تبتسم ابتسامة خفيفة لا تكشف عن أسنانها .

وكانت دقيقة في اختلاطها بالناس ، لا تزور أحداً إلا بحساب ، ولا تستقبل أحداً إلا بحساب .

أما شخصيتها فقد كانت دائماً في كل مجال ..

فالذين يعرفونها كانوا يتباهون بها .

والذين لا يعرفونها كانوا يتمنون أن يعرفوها .

والجميع يحترمونها حيث لم يتناقل عنها أحد كلمة سوء .

ولم يؤخذ عليها أبداً مظهر شأن يجمعها بباقي سيدات الطبقة الثرية اللاتي يتناقل سيرتهن الجميع .

ايمان . ق

الصورة الكاملة للشخصية لا تتكون إلا بتأثير التفاعل المستمر ين المزاج الأصلي والخبرات اليومية التي تمر بها .

فالعوامل الوجدانية والانفعالية تقوم بدور هام في تشكيل اتجاهات وتصرفات الانسان في الحياة ، أي أن الجانب العاطفي هو السمة الغالبة في تكوين الشخصية ، وأن الفكرة لدى المرء تظل خامدة بليدة حتى تشحن شحنة وجدانية كبيرة لكي تحركه إلى العمل ولكي تصحح وجهه .. نحو الهدف الذي لا يكتسب جاذبيته إلا بفضل هذه الطاقة الوجدانية المتزايدة .

التكهنات كثيرة بالنسبة إلى زوجة شقيقك ، وأكثر من طريق يمكن أن يذهب اليه المحلل النفساني في تحليله لهذه الحالة .

وسأورد تكهني بخصوص هذا الموضوع ، وهو تكهن مبدئي على أي حال .

أرى أن شقيقك وزوجته بدأت متاعبهما من حين شهر العسل الذي لم يسفر لهما عن خاتمة للاحلام السعيدة التي أودتهما في صباهما عن الزواج ! والشيء الذي يحدث غالباً هو أن كلا من الزوج والزوجة يجدان الأمر لم يكن ورديا رائعا بالصورة التي تخيلاها ، فيروح كل منهم يلقي التبعة على الآخر . وإذا كان الزوجان محظوظين ، ووسعهما أن يتحملا متاعب السنوات الأولى للزواج ، فإنهما قد يكتشفان بعد عشر سنوات مثلا ، أنهما أسعد حالا مما كانا في شهر العسل ، وأن الأحلام التي كانت تراودهما قد أمكن تحقيقها إلى حد ما !

فإذا كان الزوجان على قدر كاف من النضج في جوانب الشخصية الأخرى ، كالعطف والمشاركة وحسن الإدراك وطيب النية فانهما يستطيعان انقاذ ما يمكن انقاذه ، ويصلان بحياتهما الزوجية إلى شاطىء النجاة بدلا من أن يدعاها تتحطم وسط الأعاصير ! ولكننا نجد مع الأسف أن الغالبية لا تتسم بهذا النضج في نواحي الشخصية الأخرى ، لتعوض عن عدم النضج الجنسي ، وبذلك تصبح خيبة الأمل في شهر العسل هي بداية الطريق إلى تحطيم الحياة الزوجية .

وغالباً ما تنبع روح الكراهية بين الأب والأم من أن أحدهما لا يحب الآخر بما فيه الكفاية أو لا يحب أحدهما الآخر اطلاقاً ، ولا يرغمهما على الارتباط برباط الزوجية إلا وجود الأطفال . وحينما ينشأ الأطفال في مثل هذا الجو ، يتعلمون بسرعة ألا يحب كل منهم الآخر ولا يهتم به . فالحب والكراهية من الأشياء التي يلتقطها الأطفال بسرعة من المثل التي تضرب لهم . وفي هذه المثل لايكن الآباء لأبنائهم عاطفة صادقة .

إن نصف ما ورد في وصفك لزوجة شقيقك نابع في الغالب عن العلاقة المتوترة التي كانت تحياها مع زوجها .وعدم زيارتها للناس أو زيارتهم لها نابع عن خشيتها من فضح هذا الأمر الواقع ، وهي حريصة أن لا ينتشر خبره بين الناس .

فاما عن شخصيتها فهي لب ما يجب التحدث عنه .

إن هذه الشخصية لهي قوية متماسكة ، فلولا ذلك لما بقيت في موقعها .. شخصية تعلمت كيف تنحني أمام العواصف بدلا من أن تدعها تقصم ظهرها حينما تعاندها ، والذي لا يعرف كيف يكيف نفسه للظروف المتغيرة ، لا يستطيع أن يعيش سعيداً في هذا العالم الذي تقع فيه الكوارث في أية لحظة على غير توقع .

والمرونة أهم صفة من صفات النضج واقدرها على اسداء الفوائد الجمة لنا في الحياة ، فحينما تقسو الظروف ـ وكثيراً ما تقسو وحينما نشعر بالأرض التي نقف عليها تهتز من تحتنا وتوشك على الانهيار ، فان الصفة الوحيدة التي تستطيع أن تنقذنا من الاضطراب الانفعالي والسقم النفسي وبالتالي من المرض ، هي ان نكون مرنين بما يكفي لمواجهة أعاصير القدر فننحني لها قبل أن تطيح بنا ، وأن نتكيف للظروف الجديدة بسرعة لكي نسير بحياتنا وسط الظروف الجديدة دون أن نفقد روحنا وآمالنا .

بهذه الصفة فقط من صفات النضج نستطيع أن نعيش سعداء حتى إذا كنا لم نستطع أن نشبع أحدى رغباتنا الأساسية في الحياة .

إن هذه الزوجة التي تناولنا وضعها بالتحليل قد تكون ابتلت بزوج غير لائق بها ، ولكنها قررت مع ذلك ألا تدع هذا الوضع يفسد عليها حياتها بل مضت تحاول ادخال البهجة والسرور على منزلها وحياتها ، متقبلة هذا الوضع الذي لم تستطع تغييره كحقيقة واقعة وكجزء من حياتها .

الحائر بين حب السيدة والفتاة

عاد أخي إلى وطنه بعد انتهاء دراسته في الخارج ومكوثه لخمس سنوات بعد ذلك وهو يعمل .

كان عمره آنذاك في التاسعة والعشرين .

عاش في أوروبا كما يعيش مواطنيها ، وخاصة كونه فناناً تشكيلياً فقد عاش حياة بوهيمية .

كما كان كثير التذمر في الأشهر الخمسة الأولى لعودته .

كان أخي وديعاً ، رقيقا ، عذب الروح ، حلو الحديث ، جم الفكاهة . وكان مديد القامة أهيف القد ، ينعقد شعره الأصفر حول جبينه كأكليل من ذهب ، وتضطرم في عينيه الزرقاوين شعلة النبوغ .

في سهرة من السهرات التي أعقبت افتتاح معرض له ، كانت هناك امرأة يتسابق الفنانون لدعوتها إلى معارضهم لأنها زبونة لهم في شراء لوحاتهم .

وبالفعل فان بيت هذه المرأة يضم أكثر من ثلاثين لوحة زيتية لكبار فناني البلد .

وأعلنت هذه المرأة أنها قررت شراء أربع لوحـات من معرض أخي ، فسر لذلك والتفت لها ، وكان ذلك أول مرة يعيرها انتباهه .

لم تكن هذه السيدة امرأة جميلة ، ولكنها كانت امرأة ساحرة ، في نحو الثانية والأربعين من عمرها ، ذات عينين واسعتين ملتهبتين ، وجبهة عالية ناصعة ، وأنف صغير ، وفم عريض ، واتقاد في الحركة والاشارة والكلام ، تقترن بليونة عجيبة في الأعضاء وانسجام خارق في تقاطيع البدن . وكانت عبارات الثناء تنهال عليها من كل حدب وصوب وآيات الاعجاب تطرح عليها أشبـه بالقرابين وزفرات الحب والهيام تتصاعد إليها من صـدور رجال الفن

والأدب ، فلا تظفر منها بغير ابتسامة لطيفة ، أو رنوة رقيقة ، أو عبارة تفيض بالمجاملة دون أن يزايلها طابع الكبر المتأدب .

وبعد مضى بعض الوقت شرع المدعوون يغنون ويرقصون وهذه المرأة تشاركهم في لهوهم ومرحهم ، فاترة ساهمة حالمة ، تغشي وجهها سحابة خفيفة من الكآبة والضجر ، تحاول أن تخفيها بابتسامتها المشرقة ، وضحكتها الرنانة التي لا تكاد تنطلق من صدرها حتى تنفرط كعقد من البللور .

وكان أن فتن أخي بسحر نضوجها ، وعمق طيبتها ، ووفرة ثقافتها ، وتلك الحيوية المتقدة في ذهنها ، وفي عينيها السوداوين الملتهبتين .. فتقرب إليها ولاطفها ، وانصرف عن الجميع واقبل عليها ، وطفق يحدثها في غمغمة طويلة عذبة حديثاً مبتكراً خالباً ، مفعما بالصور الباهرة ، والأخيلة النادرة ، والاستعارات والمجازات العجيبة التي تبدعها عبقريته ، فاشتد انجذاب المرأة إليه واشتد ولعها الطارىء به ، وراحت تتأمله وهي تسبح في شبه غيبوبة ، وكان أن أوصلها في نهاية الحفلة إلى بيتها فدعته إلى زيارتها في يوم يتفق عليه .

وبعـــد يومين كان أخي يلتقي بهذه المرأة صديقة الفن والفنانين والنار تشتعل في داخل كيانه ، وكذلك الأمر معها ، وقضيا شهرين وهما يعدان لاحلام المستقبل .

وفجأة تعرف أخي إلى فنانة تشكيلية قادمة هي الأخرى بعد انتهاء دراستها في إحدى الدول العربية ، فكانت التفاتة منه إليها ، ثم إبداء إعجابها بفنه وتمنيها أن يطلعها على تقنياته في الرسم . فكان من نتيجة ذلك توزعه بين نارين : نار السيدة التي تكبره ونار الفتاة السندريلا زميلته في مهنته .

وغدا أخي يعطي وقته أكثر للزميلة ، مما اوغل ذلك في صدر السيدة ، فكان أن تعرفت على رجل يكبرها بسنتين وصممت على الزواج منه فيما أن صديقته الفنانة التشكيلية كانت هي الأخرى قد تعاهدت مع أحد زملائها على الزواج بعد رجوعه إلى وطنه .

وهكذا رأى أخي نفسه سيفقد هاتين المرأتين دفعة واحدة .

فكان أن قصد السيدة الكبيرة ، طالباً غفرانها ، مستعطفها أن تصرف النظر عن زواجها من غيره ، ولكنها وقد أكتوت بخيانته لها أبت أن تقبل غفرانه .

أما الثانية ، فلها عذرها في الزواج من زميلها لأن أخي هو الذي هام بها ، وليست هي ، بل عاملته كزميل تريد أن تستزيد خبرة منه .

وهكذا وقع أخي صريع المرض والسوداوية واعتزم العودة إلى خارج البلاد ، إلى المكان الذي درس به .

ورأيت أن أعرض لك مشكلته ، لعلني اقرأ في جوابك ما يساعد على حل مشكلة أخي ؟

ازدهار . م

إذا ما أصر شقيقك على العودة إلى بلاد الاغتراب فلا يمكنك أنت وأنا أن نمنعه ، فهذا شيء يقرره هو طالما يملك امكانية العودة . هذه السيدة الكبيرة التي أعجب بها شقيقك مثلت له في بادىء الأمر المرأة الحنونة المعطاة ، فقد قررت شراء أربع لوحات له في أول معرض يقيمه في بلده ، ربما كان لحسن النية هذا وقعه الكبير في نفس شقيقك فكان أن حول هذه المبادرة إلى حب . وبعد أن أوقع هذه المرأة في شباكه ، رأى أنها لا تمثل له الأنثى التي يطلبها فتحول إلى الأنثى الصغيرة .

إذا كانت السيدة الكبيرة قد أحبته ، فقد كان هذا الحب لها كامرأة وأم ، أما شقيقك فقد أحبها كأم فقط ، ثم لم تكفه المرأة فيها ولا الأم فنبذها ومضى يطلب الأنثى .

والحق أن حب الأم ولو كانت في الوقت نفسه امرأة ، لايمكن أن يغنى عن حب الأنثى ، بل هو قد يقتل المرأة والأم في سبيل الأنثى .

والأفضل له أن يذهب في طريقه ويبحث عن فتاة جديرة به ، وان يتعلم كيف يختار .

على أن ما جرى لشقيقك يدل على عدم اكتمال نضوج عواطفه واستقرارها بعد على بر الأمان .

أخفاء السن الحقيقي

سكنت قبالتنا عائلة مؤلفة من زوج وزوجة .

الزوجة لم أستطع أن أعطيها عمراً معيناً ، بل تراوح تخميني في عشر سنوات خاطئة .

أما زوجها ، فان أناقته ، ولعبه للرياضة تعطيه عمراً لا يقل عن عشرين عاماً عن سنه الطبيعي .

وبعد مدة زار (عديل) الزوج مع زوجته بيت جيرانا ـ وكانت علاقتنا قد توثقت معهم ـ فتعرفنا عليهم وجرى حديث طويل بيننا ، وعرفت بنتيجة هذه السهرة أن هذا العديل كان أصغر عمراً من جارنا ، مع أن ذلك يبدو عكسيا ، كذلك الحال بين جارتنا وأختها ، فقد خيّل إلي أن الأخت هي الكبرى وأن جارتنا هي الصغرى فيما اتضح العكس .

ونحن في حياتنا نادراً ما نسمع عن انسان ـ خاصة إذا كان امرأة ـ قد أعطى عدد سنيه بالتمام ، بل دائماً ينقص منها .

كما أن المرء منا يصادف كثيراً فتاة وأمها فيخيل إليه أنهما شقيقتان .

هذه الظاهرة ليست شخصية تخصني أو تخص غيري بل هي ظاهرة إنسانية لم أر لها تحليلا نفسيا ؟

دلال .ج

البعض يهرم جسدهم قبل أن تهرم نفسيتهم فيما البعض الآخر تهرم نفسيتهم قبل أن يهرم جسدهم ، وبالتالي فان هذا الأمر سيؤدي سريعا إلى أن يظهروا في سن أكبر منهم .

وكنت قد قرأت عن اعترافات طبيب نفساني زاره أحد المرضى ليقول له بعد أن فحصه أن عمره سبعين عاما ، فلما أكد عليه الطبيب الرقم زاد عليه عشر سنوات وحين أستفسره الطبيب عن ذلك قال له أن الجميع يعطوني العمر الأصغر ، فلماذا أقول لهم أنني عجوز وأنا لا أشعر أنني كذلك ؟

وأضاف : أن ذهني صاف والناس يحترمونني لرجاحة تفكيري لا لفلوسي ، ولا يأنف من هم أصغر مني سنا من مصاحبتي مصاحبة الند للند ظنا منهم أنني في عمرهم ، وتصور ، أنني إذا صارحتهم بحقيقة سني ، فإني موقن أنهم سيقابلون آرائي بعدئذ بالسخرية ظنا منهم أنها خرف الشيخوخة ، كلما تحدثت بصراحة عن رأيي في الشؤون المحلية .. ثم أنني ألاحظ أنه متى أعترف الانسان أنه شاخ ، فكأنه نصف ميت فعلا ، بل أن الناس يعتقدونه ميتا حقا ، مع وقف التنفيذ !

إن مسألة العمر شأن نفسي ، فان حقيقة العمر تقتل أشخاصاً كثيرين ، لأنها توهمهم أنهم شاخوا ، ولولاه لما التفتوا إلى ذلك ، ولظلوا يشعرون على سجيتهم بالانطلاق وحيوية الشباب ونضارة العمر .

وكثيرين ممن يحتفلون بذكرى عيد ميلادهم تنغصهم هذه المناسبة دون أن يدروا ، فان هذا الأحتفال التقويمي يحملهم دون أن يشعروا على الوقار ، والتصلب في الحركات ، والكآبة السمجة ، والبطء في المشي وسائر مايوافق المسنين .

والواقع أن عمري أو عمرك غير منوط بعدد السنوات أو مفكرة الجيب الحسابية ، بل هو عمر إحساسك وحيويتك وخلاياك وعضلاتك ، وأما الباقي .. فمن خداع الأوهام . والمرأة التي تتعمد أن تخفي سنها الحقيقي تريد أن تبقى في نظر الرجل الشابة التي يرغبها ، ولهذا قد تزيد من زينتها مما يعكس الأمر عليها سوءاً .

وأنا أخالف ما يشيعه بعض العامـــة من أن (يتطاول) المرء بعمره حتى يحوز على لقب الحكمة ، بل إني لا أرى داعياً مطلقاً لأن يتمسك الشيوخ بالوجوم والوقار باعتباره من مستلزمات السن . وأسخف من ذلك طبعاً أن ينعى الشيوخ على الشبان مرحهم وابتسامهم وانطلاقهم ، لأنهم هم فقدوا القدرة على كل ذلك بحكم الزمن ، أو بحكم ضيق عقولهم . والأصح من هؤلاء أن يذكروا مدة حداثتهم وكيف كانوا يضيقون بحجر الآباء عليهم

وزجرهم لهم إذا صخبوا وانطلقوا على سجية حيويتهم .

وأذكر أنني زرت الفيلسوف البريطاني حامل جائزة نوبل (برتراندرسل) في لندن عام ١٩٦٥ وكان يبدو لي بمنتهى العافية ، بل أن أفكاره كانت تفوق أفكار الشباب . وأخبرني أنه مشغول في الغد لأنه سيترأس مظاهرة معادية للولايات المتحدة في سبيل نصرة ڤيتنام .

وغوته ، الشاعر الالماني الكبير وقع في غرام عنيف لفتاة دون العشرين وهو في سن الثالثة والثمانين .

إن القصص من هذا القبيل كثيرة وهي التي تسمح لنا بالقول ، رحمة بكبار السن ، فهؤلاء الذين يريدون أن يظهروا بأصغر من عمرهم ، قد أصبحوا ضيوفاً على مسرح الحياة ، فإذا كان لهم من دور فليكن دون أن نضع معترضة على السنوات ، فتلك تخدعنا أحياناً .

الحرية الفردية إذن ليست البتة نتاجا ثقافياً ، فليس في وسعنا حمل الانسان بأية وسيلة من الوسائل على مقايضة طبيعته بطبيعة نملة .. فهو سيظل دائماً يميل إلى الذود عن حقه في الحرية الفردية ضد إرادة الجمهور .

بين الحب والافتتان

أحببت بنت جيراننا وكنت ألاحقها لعدة سنوات إلى أن صار باستطاعتي التقدم لطلب يدها .

وبالفعل تم ذلك منذ ستة أشهر ، وأصبحت أتردد على بيتهم وأذهب مع خطيبتي بمصاحبة شقيقها أو شقيقتها إلى السينما أو لزيارة الأهل والأماكن العامة .

وفي أثناء زيارتي لبيت مديري في المصلحة التي أعمل بها ، تعرفت على ابنته فانبهرت بجمالها وحديثها وشخصيتها .

والواقع أن الحال اقتضى مني أن أتردد على بيت مديري يومياً لأكثر من أسبوع ، خرجت بنتيجة أنني صرت أحب هذه الإبنة كما أحب خطيبتي ولا أتصور الابتعاد عنها .

لا بل صارحت نفسي فيها إذا أمكنني أن أتزوج الاثنتين معا وفي نفس الوقت .

غير أني أعود إلى نفسي واتساءل بيني وبين نفسي هل هذا صحيح أن أحب اثنتين معا في نفس الوقت .

والله يا سيدي لم أعد أميز من أحب وكيف أحب الاثنتين معا في نفس الوقت ؟

بهاء الدين . ب

الحب قد يكون عاطفة سطحية طارئة تافهة ، وقد تكون أصيلة عميقة الغور ، وقد تشتد هذه العاطفة ، فيظن صاحبها أنه حب لا غش فيه . والواقع أن هذه العاطفة النافرة والعارمة قد تكون انذارا بالخطر .

ومن الخطأ الفادح أن يقدم الشاب على الزواج قبل أن يتحقق من أن الحب ليس مجرد افتتان أو هو ثورة عاطفية وقتية .

وللتأكد من ذلك نرى أنه في الحب تتغير العلاقات وتنمو وتزيد العواطف عمقاً ، ولكن في الافتتان تبقى العلاقات كما هي أو لا تتغير إلا قليلا .

في الافتتان يتطرق الملل للحبيبين طالما توقفت الإثارة الجنسية أو غيرها من ألوان اللهو والتسلية ، فيما أنه في الحب لا يتطرق الملل للحبيبين لتعدد الميول وأنواع النشاط المشتركة .

وعادة يقترن الحب بالواقعية ومواجهة الحقائق ، ولكن في الافتتان فإن المرء لايهتم بالواقع .

ويكثر في حالة الافتتان الشعور بالإثم وعدم الطمأنينة والخيبة ، فيما يقترن الحب في أكثر الأحيان بالثقة بالنفس والطمأنينة والوثوق من نيات الحبيب .

وقلما يصحب الافتتان طموح أو تغير يذكر في نظرة الشخص للحياة ، فيما الحب يصحبه عادة تجدد في النشاط ، وطموح ، ولذة في الحياة .

إن الافتتان يقتصر الاعجاب فيه على سمات معينة وهي في الغالب جسدية ، فيما الحب يشمل عادة الإعجاب بشخصية الحبيب جملة .

وفي حالة الحب يرضى الوالدون عادة عن الحبيبين ولا يرضون في حالة الافتتان في أكثر الاحايين .

ونرى أنه في حالة الافتتان لايكون الحبيب عادة ملائما لصاحبه ، اما في حالة الحب فيكون ملائما لصاحبه .

وإذا وضع أحدهم حدا للافتتان بشخص فيغلب أن يستأنفه بعد فترة وجيزة ، اما إذا وضع الحبيب حدا للحب فيغلب أن يستأنفه تدريجياً .

وفترة الافتتان تكون قصيرة الأجل فيما فترة الحب تدوم زمناً طويلاً عادة .

ويميل الشخص في حالة الافتتان إلى أن يتعلق بأكثر من شخص فيما أنه في حالة الحب قلما يتعلق الشخص بأكثر من اثنين في وقت واحد .

وأخيراً فإن الافتتان يغلب أن يكون في بدء المراهقة وما دونها ، أما الحب فيكون عادة في نهاية المراهقة ومستهل مرحلة الرجولة ، أي في السنوات الأولى بعد العشرين .

إن شعلة الحب التي تنطفىء بعد الزواج ، يمكن تسميتها شعلة الافتتان ، ان الرجل الذي لا يجذبه في زوجته سوى منظرها وقوامها وجمالها ، ويغمض عينيه عن كل صفة أخرى ، قلما يتجاوز حبه شهر العسل .

لحظة خطر

أنا سيدة متزوجة منذ سبع سنوات .

في السادسة والثلاثين من العمر .

لم أنجب أطفالا فزوجي يعزو ذلك إلي فيما الطبيب يشير إليه .

أعيش في جو من القلق والحيرة .

الأيام تمضي سريعا وأنا لم أحقق شيئا من أمومتي .

قبل أسبوع قصدت أحد الأطباء النسائيين الشبان كي يفحصني .

وواقع الحال أن هذا الطبيب جديد العهد بفتحه العيادة ، فلم يمض عليه سوى ثلاثة أشهر .

وقلت بيني وبين نفسي أن الطبيب الجديد يعطي من علمه أكثر مما يعطيه طبيب يتكاثر الزبائن عليه .

وهكذا كان ..

فحصني هذا الطبيب فحصا دقيقا استمر لأكثر من نصف ساعة وطلب مني أن أجري بعض الفحوصات وأن أتيه بها بعد يومين .

وكم أرتحت لهذا الطبيب !!

فقد شعرت معه بحنين لايقاوم وكأنه حبيب لي حريص على صحة حبيبته .

وفي اليوم الذي اتفقنا أن آخذ له التحاليل وقفت أمام المرآة ..

كان وجهي ناضرا ، ولكن بعض معالم السن بدأت تزحف على مواضع من بشرتي .

ولم أكن أهتم بها كثيراً أو أجتهد في مداراتها ، فهي أقل الأعراض التي يمكن أن تظهر على امرأة بلغت سني ، فما بالي اليوم لا أستطيع منع عيني من التفرس فيها ؟

ولم تكفني مرآة الزينة العادية لأتبين المواضيع التي يجب أن أعمل على اخفائها . فهذه المرآة لا يسقط عليها الضوء . فأسرعت إلى الحمام ووقفت والشمس تنصب على مرآته وجعلت أتفرس في وجهي بامعان !

وقلت بيني وبين نفسي ماهذا الاهتمام بنفسي وأنا ذاهبة إلى عيادة طبيب ! ارجعي إلى نفسك واطرحي من ذهنك كل تفكير في المناورات الصغيرة التي تعبثين فيها لكي تشعري بالزهو والخيلاء وتستمرين في سطوتك ، ولكن هذا الشاب اليافع الذي ينقصك عمرا بثمان سنوات لايجوز لك أن تجعليه هدفا لاشباع غرورك وصلفك .

أما عقلي فهو على عهدي به لايمكن أن يهدأ .. إنه في صراع دائم ..

ففي حين تكون رحى ذلك الصراع دائرة علي أشدها في أعماقي ، تظل أسارير وجهي ساكنة هادئة كأني لا أفكر في شيء ، أو كأن عقلي صحيفة بيضاء وليس به هذا الموج المتلاطم من الانفعالات .

كانت نفسي تمور ، ويدي دائبة على الحركة ، حركة التزين والتجميل وتصفيف الشعر ، ثم اختيار الثوب الملائم للمقابلة ، واختيار الحذاء وحقيبة اليد .

صدقني لا أعلم ماذا جرى لي في هذه الأثناء .

إلى أن نزلت في آخر دقيقة مسرعة نحو موعدي .

من عادتي أني أفضل الوصول متأخرة قليلا حتى أتأكد من انصراف من كان قبلي وتتاح للدكتور فرصة أكبر للكشف والمعاينة .

ولست أحب أن أذهب في زحمة الخروج والدخول بل أفضل أن يكون المكان خالياً تماماً متفرغاً لاستقبالي .

ووصلت إلى باب العيادة .

وفجأة شعرت بقوة تتجاذبني بين الدخول وعدم الدخول .

فوقفت لأكثر من خمس دقائق وأنا صريعة هذا الكر والفر في دخولي العيادة أم لا !

وكان قراري أن أرجع إلى البيت وأهاتفك واضعة مشكلتي أمامك ؟

سعاد .ط

تكشف هذه الحادثة عن دلالات كثيرة ..

فعلاقاتك بزوجك ليست على مايرام ، بل إنها شبه خاوية .

وهذا الخواء شجعك حين التقيت بالطبيب أن تستعرضي حالتك بشكل ربما جعل الطبيب يتعاطف مع حالتك ولو أنني أرجح التعاطف هنا هو بما يخص مهنته .

أما أنت وقد جف العطف من حياتك ، فقد تشبثت بهذا الموقع الذي زرتيه .

وكان اندفاعك له بشكل خرج عن حدة المرسوم له في عالم العيادة .

فأنت ذاهبة لعند الطبيب لا لتلقي العلاج أكثر من أن تكملي ما بادر إلى ذهنك في لقائك الأول معه .

ولو سارت الأمور كما كان تصميمك اللاشعوري لها فإن نتائجها ستكون بالتالي :

أولاً ـ ربما استهجن الطبيب تصرفك مما قد يصغر شأنك أمام نفسك ، إنه طبيب عضوي ولو كان طبيب نفسي لاختلف الأمر كثيراً ..

ثانياً ـ أو أن تكون لك من الجاذبية والقوة ما تستطعين به احتوائه وجره إلى حبائل غرامك . فإذا تم ذلك ، لن يتراجع خطوة واحدة ، وسيعتبرك على الفور ملكا له خالصا ، فالشباب لايعرف الوسط .

ثالثاً ـ في الحالتين ماذنب زوجك في كل ذلك .

إن رجوعك إلى البيت قبل دخول العيادة كان بدافع العامل الثالث .

وغير هذا وذاك هناك الكثير الذي يقال في مشكلتك على أنني أنصحك بمراجعة طبيب نفساني حتى يكشف عن دوافعك اللاشعورية التي جعلتك تذهبين بعيداً في أفكارك من لقائك مع الطبيب . فوراً ، فوراء هذه المعطيات تكمن الكثير من الأحداث .

زوجة نكدة

آخ من كلمة زواج ومعاشرة زوجة لا تعرف إلا النكد .

منذ وعيت وعرفت المرأة كنت أحسد المتزوجين وانتظر اليوم الذي سأتمكن به من الزواج .

إلى أن بلغت التاسعة والعشرين من العمر فتحقق لي ما كنت اشتهيه من زواج وبيت دافىء .

كان عملي يأخذ مني كل وقتي ، وفي سبيل لقمة العيش كنت لا أدخر جهداً حتى استطيع أن أوفر أكبر قدر من المدخول لارضاء زوجتي الجالسة سعيدة في البيت والتي تشاركني حياتي .

وفي الستة أشهر الأولى من زواجنا كنت أعمل المستحيل حتى أرضي زوجتي ، فاشتغل من الصبح وإلى المساء حتى إلى وقت متأخر أحياناً ، فكنت أعود إلى البيت فلا أجد من زوجتي سوى التكشيرة الأزلية بلا سبب واضح .

أبادرها بالسلام ، لعل هذه الكلمة تبدد وحشتها ، فلا أسمع جواباً لها ، وأكرر السلام فلا تجيب ، وأستفسرها عن سبب التكشيرة التي تطبع وجهها فلا تجيبني ، وكأني قد قمت بعمل منافياً للآداب أو أقدمت على السرقة فأنكشف أمري ، وتبقى على هذه الحال لعدة أيام ، فإذا رق قلبها وخف غضبها وراق مزاجها تنازلت فأجابتني على سؤال بهز رأسها علامة الإيجاب أو السلب . فإذا تعطفت علي أكثر ، صرخت بما يفيد بنعم أو لا ، بعد أن أكون قد (لقمتها) بعض الهدايا وأخذتها إلى بيت أهلها لأيام متتالية مرغما نفسي على ذلك .

لا أخفاك إنني حين تزوجتها كان ذلك بدون اقتناع مني ولكن هكذا كان النصيب يقف لي بالمرصاد .

وبعد أسبوع على زواجنا افتتحت زوجتي باب (الحرد) أو باب (أعلاء صوتها) حين أتكلم

معها ، فأخذت المشاجرات بيننا مبدأ الكر والفر ، يوم سمن وعسل ، ويوم سمن وبصل ، ويوم مشاجرات لا نهاية لها .

وهذا كله جعلني بعد شهر أسرب إلى أهلها أخبار ما تقوم به ابنتهم من استهتار بزوجها ، فيقوم هؤلاء بتهدئتنا فيعقدون الجلسات العديدة للصلح . وفعلا نتصالح ، لكن إلى كم يوم ، حتى يعود النكد من جديد .

ومن سيمفونيات زوجتي التي تتمتع بها بمهارة سيمفونية النكد والعناد .

فإذا طلبت منها ألا تخرج من البيت بغير إذن مني فإنها سوف تخرج ، وكأنني أطلب منها الخروج ولا عدمه .

وهي إذا فعلت ذلك ، وغالباً ما تفعله ، فإنها لا تبالي باستئذاني وهذا ما يسبب المشاجرات بيننا .

وفيما أنني اتحاشى الصدام معها ، فإنها تستفذني وتقسو علي بالكلام الجارح ، كلما رأتني متحاشيا خناقاتها ، ومحاولا إطفاء حريق خلافاتها ، فكان أن بدأت تقسو علي بالكلام الجارح .

وحسبت ذلك ضعفا منها فلم أعلق عليه الكثير حتى جاء يوم ورأتني وأنا أتجنب خناقاتها فكان أن صفعتني على وجهي .

وخطر لبالي آنذاك ألف خاطر .. أأنهال عليها ضربا حتى أدمي جراحها ، أو أتخذ موقفا منها أملا في الاصلاح . وقد اتخذت هذه النصيحة ، فكان أن تمادت في الاستهزاء بي .

وكانت النتيجة ، بعد بضعة أشهر أنني بدأت أشكو من وضعي لمن أراه ، لأنني بت غير مستريح في حياتي ، وأخذ رأسي يدور باستمرار .

ورفقا لحالتي طلبت منها ، في غاية الأدب أن تعفي نفسها وتعفيني من هذا النكد المستمر ، فكانت تجيبني إلى أنني أنا الذي يثير المشاكل والنكد ، والأصح أن أصلح من وضعي قبل أن أطلب منها ذلك .

قبل أيام (حردت) زوجتي فذهبت إلى بيت أهلها ، وصممت على أن لا أهاتفها بل أن تكون المبادرة منها . وانتظرت يوما ويومين وأسبوع وأسبوعين دون أن يرن جرس الهاتف أو من يطرق باب بيتي .

ومن خلال هذه الساعات والأيام كنت أستعرض شريط حياتي مع هذه الزوجة التي مضى

على زواجي منها العام والنصف دون أن أرى الزوجة التي تحترم زوجها أمام أي انسان بل وتهزأ بي باستمرار وتعايرني بأني غير قادر على توفير المزيد من الماديات لها ، مع أن دخلي الحالي أضعاف مضاعفة لأي دخل موظف شريف في الدولة .

ولم أر من أفضي إليه بمشكلتي سوى أنت فهاتفتك بخصوص وضعي ؟

زهير . ت

وأنا بدوري اختصر ماقلته له بما يلي ..

زوجتك من خلال معاملتها لك بهذا الشكل ـ هذا إذا صحت روايتك ـ تحاول أن تقلد أسرة ما ، زوج وزوجة ، مرا بحياتها ، فكانت الزوجة هي الرجل (إن صح التعبير) وكان الرجل هو المرأة (إن صح التعبير مرة أخرى) . ومن المؤكد أنها تقلد في ذلك ـ ربما ـ أبويها ، أو جارتها ، بيد أنها حين تقلدهم بذلك فهي مقتنعة بهذا التقليد ، لأنها لم تتخذ سوى الجانب السلبي في العلاقة الزوجية بين الطرفين .

وربما كانت هناك أسباب أخرى ، كأن تكون شخصية زوجتك (نكدة) كما تقول العامة ، مما لا ينفعها أسلوب تعاملك الدافىء معها ، فكانت تراك ضعيفا تجاهها ، مما زاد من شراستها ، حتى أودى بها إلى أن تصفعك ، دون أن تحسب عواقب ردة فعلك ، فكان أن صعدت من معاملتها معك كلما رأت منك طيبة وعفافا .

إن هذه النوعيات من البشر قد لاينفعها أسلوبك في التعامل معها ، بل أسلوب آخر ، قد يكون مغايراً تماماً لما تتبعه أنت .

جرب أن يكون أسلوبك مغايراً للأسلوب الذي تتبعه الآن مع زوجتك .

بل ليكن أسلوبك (براغماتيا) ، أي أن تعرف أين يكون أسلوبك قاسيا وأين يكون أسلوبك ليناً .

وإذا لم تنصلح الأمور بينك وبين زوجتك من خلال تغيير أسلوب تعاملكما ، فالأحرى أن تعرضها عيانياً على الطبيب النفسي للوقوف على حالتها عن كثب .

مخاوف .. مخاوف

قبل أن أعرّف عن نفسي سأرجع إلى مقابلة صحفية أجريت معي قبل عشر سنوات واقرأ لك ما كتبه المحرر عني :

إنها امرأة متحدية ..

مظهرها هادىء وديع ..

صوتها لايكاد يرتفع عن مستوى الهمس .

وجهها تكسوه حمرة الخجل لأقل كلمة أو لفتة إعجاب .

تحتفظ بروح الفتاة البريئة ومشاعرها البكر .

وعلى النقيض تماما ..

تتحول في لحظة إلى امرأة حديدية ذات عقل الكتروني .. تفكر وتخطط وتدبر وتترأس رجال

أمرها عجيب ..

تظهر وتختفي من دون سابق انذار .

تتراجع إلى عصر ماقبل المئة سنة في وقت ما لتعيش حياة بسيطة فيها دفء الأسرة وانتمائها ، لكنها لا تلبث أن تمتطي جوادها وتشهر سيفها في وجه الزمن لتخوض أعنف المعارك وأشرسها .

وتزوجت بعد هذه المقابلة ورزقت بطفل بعد زواج سبع سنوات .

وما أشكوه الآن هو أنني في كفاح مستمر مع شيء ما منذ عامين وقد أصبحت عديمة النفع

بدنيا وعقليا .

إنني مولعة بالناس وبزيارة الأصدقاء ولكني أصبحت أخاف الناس وأكره أن يطلب إلي زوجي الخروج معه . فإذا طرق أحدهم الباب تزداد نبضات قلبي وتعلو ، ولا أستطيع التحدث إليه . ولا يعلم زوجي الصراع الذي يقوم بيني وبين نفسي في هذا الشأن !

كنت أكتب للصحافة ولكني اضطررت أخيراً أن أنقطع عن الكتابة ، لأن رعدة كانت تصيبني وقت الكتابة ، وقد فقدت البصر في عيني اليسرى منذ شهرين ولم يستطع طبيب العيون أن يقف على سر هذه الكارثة .

وكثيراً ما أحس باجهاد في القلب تصحبه آلام ، وعندما استيقظ في الصباح أشعر بثقل في الصدر .. ومع ذلك يؤكد الطبيب أن قلبي سليم من المرض .

وصدقني أن الخوف يشتد بي أحياناً حتى أنني أرحب بالموت ، إذا ما لاقتني المنية ، ولكنني لا أريد أن أموت ، أريد أن أكون سعيدة ، احتفظ بأصدقائي ، وأجعل الحياة جديرة بالعيش .. لا جبانة ، أخشى مواجهة الناس .

سعاد . ص

هذه الرسالة تبدو غريبة بعض الشيء ، فصاحبتها لم تكن تشكو شيئا قبل أن تتزوج ، واستشهدت بذلك من مقابلة صحفية أجريت معها ، إذن من أين أتى الخوف .

إذا أعدنا قراءة الرسالة مرة ثانية نرى أنها لم تذكر شيئا عن علاقتها مع زوجها ، كأنها تريد أن تتجاهل هذا الموضوع . بل أصرت على أن تعدد ما أصابها من أمراض بشكل ملفت للانتباه .

ويذهب تحليلي إلى أن صاحبة المشكلة تعاني من متاعب عائلية رافقتها حالة من الخوف عكس تأثيرها على أعضاء جسمها ، فأصبحت لا ترى ، كما ازدادت ضربات القلب لديها وستزداد الامراض والخوف منها ، طالما أن لب المشكلة ، أو مصدر الخوف لم يكشف عنه .

حين يتمكن الخوف من المرء يفقد الشهية ويصاب بالامساك ، والاسهال تارة أخرى ، فينقص وزنه ، وتضعف قوته . وما آلام القلب الصارخة ، وفقدان النظر ، والصداع المتواصل وتصدع أعضاء الجسم سوى أعراض لهذا المرض العصبي .. مرض الخوف .

ومما يؤسف له أن أكثر المصابين بداء الخوف قلما يلجأون إلى الطبيب قبل أن تكثر

الأعراض البدنية والنفسية عليهم ، فيختلط على الطبيب الأمر في تشخيص المرض .

إن الآلام التي يشكو منها المصابون بداء الخوف ليست وهمية من نسج الخيال .. إنها آلام حقيقية ، أسبابها بدنية ونفسية.والخطأ الذي يقع فيه الأطباء الذين يلجأ إليهم هؤلاء ، هو أنهم لايكتشفون عند تشخيص المرض أن هذه الآلام مبعثها الخوف .. ومما لاريب فيه أنه من العبث أن نصرف هؤلاء المرضى الذين تعضهم أنياب الخوف بمجرد النصح اليهم أن يعودوا إلى بيوتهم ، وينسوا هذه الآلام . كما أن النصح إليهم أن يركبوا متن باخرة تقلهم في رحلة إلى أوروبا ، لا يجديهم نفعا . ولايجديهم كذلك أن يتحدث اليهم طبيب الأمراض العقلية ، ويستمع إلى شكواهم . وإنما ينبغي أن يمتد علاج هذا النوع من الخوف إلى جسم المريض ولو أن مركز الداء في عقله .

وهناك علاقة متينة بين الجسم والعقل ، وكل يؤثر في الآخر تأثيراً مباشراً بطرق شتى . والكثير من الأمراض التي تصيب أعضاء الجسم يكون مصدرها حالة عقلية ، كما أن هذه الحالة العقلية (النفسية) يكون مصدرها مرضا أو الما جسمانيا وهكذا دواليك .

أعود فأكرر أن ماتشكين منه يقتضي له الوصول إلى أصل العلة ، وهذا ما يقتضي مراجعة المحلل النفساني .

الحسد

حين أعود من عملي تهيء لي زوجتي طعام العشاء وتجلس قبالتي لا لتأكل معي ، وهي فاعلة ذلك ، بل لتحدثني عن جارتها أم ياسين وكيف اشترى لها زوجها معطفاً بثمن كذا وكذا وإنها لا تستأهله ، لا لشيء سوى لأنها دميمة الشكل .

وإذا ما نجح ابن من أولاد الجيران بعلامات ممتازة حسدت والديه لأن ابنها كان مجداً في دروسه بينما أولاد الجيران الآخرين كسولين .

أما إذا تزوجت ابنة الجيران وجلب لها عريسها جهازاً معقولا فإنها تروي القصص عن أن هذه الفتاة غير مؤهلة للزواج أصلا وتحسدها على هذا العريس اللقطة .

باختصار زوجتي امرأة حسودة لأبعد الحدود ، وبقدر ما أحاول تهدئتها وصرفها عن ذلك فإنها تزداد إصراراً على حسدها .

عبد الرشيد . ص

الحسد لا يأتي من لاشيء ولا ينمو إلا من تربة صالحة له .

ويجب بعد ذلك أن يتعهد بذرة الحسد في تلك التجربة بالسقاية والرعاية .

ولايمكن أن يعيش انسان حياة سعيدة إذا كان حسوداً ، فالحسد يسمم مجاري الحياة ويقتل بمثابرة واصرار ساعات كثيرة من ليلك ونهارك .

والحسد متى وجد في نفس شخص أفسح المكان للحقد والغيرة .

وإينما اكتشفت في إنسان الحقد والغيرة فاعلم أن الحسد موجود فيه ، متواريا ، ولكنه ثابت الجذور .

وإذا كنت أنت تشكو زوجتك من نظرة الحسد لديها فاعلم أن أكثر اللواتي يحولن حياة أزواجهن إلى جحيم من أجل معطف كالذي اشترته فلانة ، أو اشتراك في النادي الذي منتسبة إليه فلانة ، أو عقد كالذي تزهو به فلانة ، أو سيارة كالتي تتمايل بقيادتها فلانة ، وهي تعلم أن الفاضل المحترم زوجها لايقدر علي شيء من ذلك ولكنها تعذبه وتعذب نفسها حتى وهي واثقة من استحالة تحقيق مطالبها ، لأن قوة أكبر منها ومن إرادتها وعقلها تنهش قلبها ، وتلك هي الحسد والغيرة أيضاً .

والكثير منا يعلم كم من امرأة من أسرة طيبة ، ذات نشأة فاضلة وتربية قويمة ، انحدرت إلى الرذيلة لا بدافع من عواطفها الغرامية أو رغباتها الجسدية ، بل لتحصل على ما لا يستطيع زوجها أن يوفره لها لتكون مثل فلانة الثرية المترفة في ملابسها وزينتها .

وكم من زوجة فاضلة سليلة أسرة معروفة انحدرت إلى أحضان رجل ، لا لأنه يعجبها ، بل لتنتزعه من امرأة أخرى تشعر نحوها بالحسد وتريد أن تنال ما في يدها ، لا لقيمته ، بل لأنه في حوزة امرأة أخرى .

إن الحسد لايوجد إلا ومعه الحقد والروح الشريرة .

الحسود مريض بشيء هو انتزاع ما يملكه الناس ليخص به نفسه .

ولو أن هذا الشيء حصل عليه الحسود فإن هذا لايوقف اندفاعه ليبحث عن شيء آخر ليخص به نفسه .. وهكذا دواليك .

وهذا الأمر يؤثر بشكل واضح على أعضاء الجسم ، وكم من ناس سبب لهم حسدهم قرحة معدية .

أو أنهم لم ينعموا في نومهم نتيجة قلبهم الحسود لحظوظ فلان هذا أو فلان ذاك ، أو لا تربطهم بهم رابطة تدعو إلى المقارنة .

وبالامكان علاج مثل هذه الحالات لدى المحلل النفسي ببعض الصبر والتروي .

على أنه ما من انسان إلا ويمكن أن يكون حسودا، فكل واحد منا يمر به في حياته ولاشك أشخاص يصلحون مادة للحسد لسبب أو لآخر ولكنك لا تحسدهم بارادتك أحياناً ، وليس معنى ذلك أنك تستطيع تغيير تربة نفسك ، بل معناه أنك ترفض العكوف على البذرة وتعهدها بالرعاية .

وهكذا للاقلاع عن الجسد يكون التعاقب التالي :

أولاً : اقلاع عن الاندفاع ناجم عن القلق حيال عدوان السلطة الخارجية .

ثانياً : قلق مرده في الواقع الخوف من فقدان الحب ، لأن الحب يحمي من هذا العدوان الماثل في العقاب .

ثالثاً : إقامة السلطة الداخلية والاقلاع عن القلق حيالها .. القلق الاخلاقي .

وفي الحال الأخيرة ، يتكافىء العمل السيء والنية السيئة وينشأ من ذلك الشعور بالذنب والحاجة إلى العقاب .

مشكلتها في صدقها

أنا امرأة لاتقول إلا الحق .. لا تعرف الكذب

إذا سألتني عن صحتي لا أرد عليك كما يفعل الناس بقولي الحمد لله .. لابد أن أخبرك عن تفاصيل ما أحس به .. فإن كان عندي صداع أو امساك أو اسهال أو تلبك .. الخ ذكرت لك تفاصيل كل ذلك وإن سألت عن الحال ، حدثتك في اسهاب عن الافلاس الذي أعانيه .. وعن القرف الذي أكابده .. وهكذا ، فأنا امرأة بلا عقل ، امرأة بلا عقل اجتماعي ، لأني لا أجامل أحداً ولا أنافق أحداً ، فكان أن غضب الذين أكبر مني والذين أصغر مني وزملائي والناس جميعاً .

وقد سببت لي (عقدة) الصدق عندي مشاكل وأزمات كثيرة غير التي ذكرتها ، وهذا ما جعلني أصبح ضمير المجتمع الذي يحدثه بصوت مرتفع ، وعلى مشهد من الأغراب والأجانب .. فلم يعد هناك إلا حل واحد .. أن أقتل نفسي أو يقتلني الناس .

الهام . ق

أخشى ما أخشاه أن يكون صدقك أو الحديث الزائد عنه قد أوصلك إلى عقدة الصدق .

فنحن حين نتحدث عن أمور تحدث معنا ، وهي عمومية الجانب ، حديثا مسهباً ، بحيث نشعر الغير كأننا مضطهدين بها ، نكون فعلا نعاني من عقد تلك الأمراض أو الأعراض والا فما معنى انفعالك من أنك وصلت إلى حد إما أن تقتلي نفسك أو أن يقتلك الناس . اما إذا كان الحال هو الحديث عن هذه الجوانب كعقيدة لانسان ما كاد الأمر يأخذ منحى آخر .

ومن الافتراض الأخير لك أقول أن وضعك مما تحسدين عليه طالما أنك ما تقومين به يرضي

ضميرك ويعزز من قناعاتك . ففي اللحظة التي يستطيع فيها الفرد العادي أن يعرف ماهو النضج الانفعالي ، والفرق بين النضج الحقيقي والقناع الزائف الذي يرتسم على الوجه .. في هذه اللحظة ، سيختفي أمثال هؤلاء الأشخاص ، لأنه سيكون من السهل عندئذ اكتشافهم ومعرفة حقيقة أمرهم ، وبذلك يستريح الناس من كثير من المظاهر التي يفتعلونها ليرسموا حول أنفسهم هالة من الإعجاب والتقدير اللذين لا يستحقون منهما شيئا .

فإذا استطاع المجتمع الإنساني أن ييسر لكل فرد السبيل التي يصل بها إلى النضج الانفعالي فلسوف تحدث تغيرات اجتماعية هائلة في حياة الأفراد العامة والخاصة ، وتختفي آلاف من مشاكلنا التي نعانيها كل يوم ، لا لشيء إلا لأننا لم نستطع أن نرتفع عن مستوى تفكير الأطفال وانفعالاتهم في أغلب نواحي الحياة .

ومن الصفات البارزة للطفولة أن يقبل الطفل كل شيء في الحياة كما يبدو من مظهره الخارجي دون أن يحاول التعرف على حقيقته ، وحينما يفعل الطفل ذلك لأنه لايخسر شيئا ، لا تكون لديه سلطة التصرف في أمر قد يجر ضرراً بالغاً . أما إذا شب الطفل وبلغ مرحلة الرجولة ، وحمل المسؤولية وظل مع ذلك عاجزاً عن التفريق بين المظهر والجوهر ، فان النتيجة تكون غالباً طائفة هائلة من المشكلات التي تؤدي به إلى البؤس والانفعالات المضطربة .

كيف يمضي المرء منا في طريق الحق ويبتعد عن الكذب ؟

إن أول ما يجب أن يفعله هو أن يراقب تفكيره ليفتح نافذة عقله ويراقب منها الأفكار التي تمر به تماماً كما يقف في نافذة بيته ليراقب الأشخاص الذين يعبرون الطريق ، يراقب أفكاره كلها ليكتشف فورا وقبل افلات الفرصة ، الأفكار السيئة التي تؤدي به إلى التوتر الانفعالي، وبالتالي إلى المرض ، وبذلك يستطيع أن يخلص نفسه من هذه الأفكار بعد قليل من التمرين .. وتعتبر هذه الخطوة الأولى .

وحين ينتبه إلى أنه سيدخل في سلسلة من الأفكار السيئة المضطربة يوقفها على الفور ويشرع في التفكير المنظم الهادىء ، مقلداً في ذلك هؤلاء المستقرين انفعاليا ، الذين يفعلون ذلك لا ارادياً . هذه الحيلة البسيطة هي التي تسمى السيطرة الواعية على التفكير ، و يستطيع أي فرد بها وتستطيع أنت كذلك أن تقومين بها .

وهناك نقطة مهمة تأتي بعد ذلك وهي الأفكار والاتجاهات التي تبدأ في السيطرة عليها لتصل إلى الاستقرار الانفعالي ؟ ولعل هذا يبدو للمرء للوهلة الأولى شيئا صعبا معقداً لأنه لم يعتد عليه . ولكن لحسن الحظ أن علماء النفس ، والأطباء النفسيين قاموا بتبسيط الأمور لنا ،

وقدموا لنا هذه الأفكار التي تحتاج إليها مرتبة جاهزة وهي لا تحتاج منا إلا إلى القليل من الجهد لاستيعابها .

إن الأمور ميسورة لتصل إلى طريق الحق ، ولكن لم أقل أنها سهلة ، وسيجد أي منا أنه يتحتم عليه أن يبذل جهدا في بعض المواقف ، ذلك اننا لا نستطيع أن نتعلم شيئا بغير بذل مجهود من جانبنا ! فإذا وجدنا هذا المجهود شاقا قليلاً فلا نيأس ، إن لكل شيء ثمنه ، ولن نستطيع أن نتصور الثمن الذي نناله إلا إذا وصلنا للنهاية ، فإذا عرفنا أن الأمر يختص بأهم جانب من جوانب شخصيتنا ، من النضج والاستقرار الانفعالي ، وإذا عرفنا أيضاً أنه يختص بأهم جانب من جوانب حياتنا (سعادتنا) ، وإذا عرفنا فوق ذلك أنه يختص مباشرة بصمتنا ، فإن الجهد الذي سنبذله يهون أمام كل ما سنناله من جزاء في المستقبل .

وهكذا فإن طريق الحق يمكن الوصول إليه لو جردنا أنفسنا من أنانيتنا .

وأخيراً فان الشعار الذي ترفعينه وهو طريق الحق ، رغم الصعاب التي تلاقينها في سبيله ، فانه يبقى أهون بكثير من طرق أخرى على رأسها الكذب في مواجهة أعباء الحياة .

زوجة كهلة

تزوجت في سن الثامنة والعشرين من زوجتي التي أزيدها بثمان سنوات .

ومرت الأيام والشهور والأعوام وأصبح لنا أربعة أولاد في سن المراهقة والشباب .

وكنت دائماً أحسد من رفاقي على تهذيب ومعاملة زوجتي لي وللأصحاب .

بل أن زوجتي أصبحت مضرب المثل على سلوكها الرزين .

هذاالعام ، وهي الآن في الأربعين من العمر ، بدأت ألاحظ عليها حركات واشارات كما لو كانت في سن المراهقة .

تتزين على آخر طراز وتريد أن تتعرف على أكبر عدد ممكن من الناس .

والكلمة التي تسحرها هي أن يقول لها أحدهم انها تبدو صبية في سن العشرين .

ولهذا تجهد طاقتها لتبدو كذلك أو لتتصنع حركات لا تناسب سنها وعمر أولادها .

نصحتها أن تخفف ذلك فكانت تجيبني أنني قد (شخت) - أي أصبحت كبير السن - فيما هي لا تزال صبية .

تتكلم معي وكأنها لا تعرف أنني احفظ سني حياتها تماما .

ولا أخفاك أن الوضع الذي وصلت إليه زوجتي أخـــذ يقلقني ويجعلني أشدد من رقابتي عليها ، مع أن العلاقة بيننا لم تكن كذلك ؟

هشام . ي

سن زوجتك هو سبب ثورتها .

ففي هذا السن أخذت تحس أن الحياة قد بدأت تفلت منها ، وان شبابها يتقلص ، وجمالها يذبل ، ومصير فتنتها القديمة إلى زوال محتوم ، فعصف بها ضرب من الحنق المرير مما أساء في الغالب إلى طبعها ، فأخذت تنظر إلى نفسها وإلى ماضيها ، وإلى شتى الجهود والتضحيات التي بذلتها من أجل زوجها وأولادها ، فتشعر أنها قد عاشت وبذلت في سبيل الآخرين ، وأن من حقها اليوم بعد أن أدت واجبها وأبصرت أولادها شبابا ، أن تعيش لذاتها ، وأن تحاول أن تظفر ما استطاعت بمختلف متع الدنيا قبل أن تهاجمها الكهولة الغادرة .

ونحن نعلم أن أكبر متعة في نظر المرأة هي الحب الذي يجدد شبابها ، ويجدد حياتها ، ويملأ فراغ قلبها ، ويشعرها أنها ما تزال جميلة ومرموقة ، فهي في تلك السن تتهالك على الحب وتنشده بكل جوارحها ، وترى فيه بعثا رائعا لقوتها وشبابها . كما أنها تريد أن تحس أنها ما تزال أنثى ، وأن لها روحا وقلبا وعواطف وبقية باقية من فتنة وجمال . فإذا أنعمت النظر في زوجها عندئذ ، وهو منصرف عنها ، غير مكترث لها ، ولا حافل بنداء قلبها وعواطفها ، فهي فقد تنطوي على نفسها ، وتتجهم وتتوحش ويغلظ طبعها ، أو تتمرد وتثور ، وتبحث عن الحب خارج البيت ولو تنكرت لماضيها .

والمرأة في هـذا السن لا تطلب المال بقدر ما تطلب الحب بل قد تضحي بالمال في سبيل الحب ، وقد تخيم الحسرة على بصرها فتذهب في التضحية من أجل الحب إلى حدها المروع الأقصى . اما الرجل الذي عاش في صحبة امرأته سنوات وتمتع بها وأبصرها في النهاية أما لأولاد كبار ، قل ان يفكر في أن هذه الأم ما تزال أنثى ، وما تزال في حاجة إلى العواطف وما تزال برغم كهولتها ترغب في أن تكون محبوبة ليمكنها أن تواصل جهادها وتواصل عطائها .

وتشبه الحالة التي تجتازها زوجتك حالة المراهقة حيث أن كثيرا من المراهقات يؤثرن أن تختفى عواطفهن ويقتلن قلوبهن على أن يعبثن بالشرف والواجب ويتنكرن لماضي أهلهن المجيد . وهكذا هو الحال مع الزوجة الكهلة ، فمنهن من يضقن ذرعا بحياتهن الوجدانية الخاوية وبأزواجهن المتكبرين الأنانيين الغلاظ فيجمع بهن السخط ، ويعوزهن ذلك العاصم القوي من المبادىء والأخلاق ، فيضعفن وتزل بهن القدم فيهدمن في لحظة ما كانت قد بنته تضحياتهن في السنوات السابقة .

إن وضع المرأة الكهلة يقتضي مساعدة من زوجها ، فيما كان وضعك معها سلبيا ، فإذا تجردت من أنانيتك ، ونزلت عن كبريائك ولم تخجل من مطارحة زوجتك العواطف ، بل

اهتممت اهتماما خاصا بقلبها ، وأعربت لها عن حبك بين حين وآخر ، واشعرتها برغم كهولتها وبرغم الزمن الذي أمضيته معها وبرغم عدد أولادها أنها ما تزال حبيبة إلى قلبك ، قريبة إلى نفسك عزيزة على روحك . في هذه الحالة تكون قد قدمت مساعدة هامة لزوجتك واشعرتها أن حياتها لم تذهب هباء وأنك تعرف قيمتها ، وتقدر تضحياتها وتكافئها عليها بحب ثابت راسخ وطيد ، فتتشبث بواجبها وتتمسك بشرفها وتشعر في الوقت نفسه أن شبابها يتجدد ، وجمالها يتألق ، وأن في وسعها أن تمضي في جهادها عابرة القلب بحب صادر عن عرفان الجميل .

ومع ذلك ، فإن هذا قد لايكفيها ، فلابد لها من الحب ولابد لها من الدنيا ، فإذا كنت تحبها يجب أن تخرج بها أيضا إلى الدنيا ، عليك أن تمتعها بالمشاهد السارة ، وتمتعها بوسائل الأناقة على قدر مستطاعك .

وإياك أن تقول لها إنها عرفت كل شيء ورأت كل شيء وشبعت من كل شيء ، وانها ما دامت قد تقدمت في السن وأصبحت أماً لأولاد كبار ، فعليها أن تكتفي بأولادها ، وأن تقبع في عقر دارها وتودع الحياة .

إن متعة الحياة المعتدلة يجب أن تقترن بمتعة الحب العطوف الحنون كي تحس المرأة في مهبط عمرها أن مكافأتها كاملة وأن زوجها لا يحرمها لا من قلبه ولا مما في مقدوره أن يقدمه إليها من المباهج والمتع .

وإذا كان في مقدور الزوج أن ينقذ امرأته من خطر الكهولة ، كذلك في مقدور المرأة أن تنقذ نفسها بنفسها لو حرصت أيام شبابها على كسب محبة وصداقة زوجها ، ذلك لأن هذه الصداقة العاطفية الثمينة التي تكون قد صنعتها تجارب الماضي ، وصاغتها أفراح وآلام حياة مشتركة طويلة لا غش فيها ولا دنس تصبح هي القوة التي تحمي الزوجة في كهولتها ، وتدمجها في شخص زوجها .

مابعد الطلاق

أنا مطلقة في التاسعة والعشرين من العمر .

شكلي جذاب وقوامي جميل .

متعلمة وأعمل مهندسة ميكانيكية .

كنت رابع أخوتي البنات وقد تزوجن كلهن ماعداي .

لم أكن معقدة من صنف الرجال ، ولكن (القسمة والنصيب) لم تأتيني بعريس يليق بي .

قد تسألني لماذا يتزوج الناس ؟ وجوابي الصحيح هو لأنهم يشعرون بالشقاء إذا لم يفعلوا ذلك .. الرجال يريدون النساء والنساء يردن الرجال .. إنهم يرغبون في العيش معا ويريدون انجاب الأطفال ، والوسيلة الملائمة لذلك هي الزواج .

إلى أن كان نصيبي من زوجي (كمال) ..

في السابعة والأربعين من العمر متزوج مرتين .. مرة طلق ومرة ترمل .

له ابن في التاسعة من العمر .

صدقني حين قبلت بزوجي كان هاجسي أن ذلك فرصتي الأخيرة . نعم لم أقع في حب زوجي ولكنه كان يشغل وظيفة هامة ويكسب الكثير من المال وفوق ذلك محدث لبق ، أنيق ، اجتماعي ، معروف في وسطه .

حاولت المستحيل أن أوفق في حياتي الزوجية ، ولكن ذلك لم يتم لي ، حيث ذهبت في مطلع أسبوع الشهر الماضي لزيارة أهلي وهناك وصلتني قسيمة الطلاق ، فانهارت أحلامي بعد أن تحطم زواجي .

وقلت بيني وبين نفسي إنني رضيت برجل يكبرني بما يقارب العشرين عاما ومتزوج مرتين وله طفل ، ومع ذلك يعتبرني غير مؤهلة لأكون له زوجة ، فكيف بالفتيات اللواتي يكبرنني عمراً ، فأين يكون نصيبهن في خانة الرجال .

إنني حزينة على نفسي كوني أنثى لا تستطيع أن تكون لها الإرادة في أن تتزوج متى تشاء، وبت حيال مسألة المطلقة التي لا يكون لها رجل يحميها .. كل ذلك زاد من همومي ومن فزعي تجاه الغد .

لقد كتبت لك لأني لم أجد من أبثه حالة مصيري وأنا التي كنت أشيع البهجة والحبور في بيت أهلي حين كنت صغيرة ؟

حفيظة . ق

أما أن مصير الأنثى في شرقنا العربي وخاصة العانس والمطلقة والأرملة ، فهو مصير لا تحسد عليه لمفهوم بعض الناس . وإذا كنت قد وضعت نفسك بين النسوة اللواتي تخلفن عن ركب الحياة الزوجية ومن ثم العودة لها ، فالطلاق ، وأنت في هذا السن الصغير لبعض المجتمعات والكبير لمجتمعات أخرى ، فإن المسؤولية بقدر ما تتوزع عليك أو على مطلقك تبقى أن هناك واقعا هو أن الفتاة حينما تقترب من الثلاثين بلا زواج تصبح حزينة خائفة . فزميلاتها تزوجن قبلها بسنوات ، وهي تخشى أن تصبح عانساً ، ومن أجل ذلك تبدأ في التخلي عن المثل الذي رسمته لشريك حياتها ولسان حالها يقول : عصفور في اليد أفضل من عشرة على الشجرة .

وأنت تعترفين في رسالتك بعدم وقوعك بحب زوجك ومع ذلك كان تصورك أن من الممكن أن يكون زواجك منه ناجحاً لأنه محدث لبق أنيق في ملبسه .

إن الزواج معناه الحياة بكل دقائقها وتفاصيلها مع رجل .. ان تجعليه جزءاً من أسرتك وأن يجعلك هو جزءاً من أسرته .. أن تربى أولاده وأن يرعى هو أولادك .

ورغم ذلك ، فمن الصعب على فتاة تجاوزت الخامسة والعشرين أن ترفض رجلا لأنها لا تحبه .

وفي مثل سنك يكفي أن يهب الزوج زوجته الاخلاص والاطمئنان ، وحتى لو كان لايثيرها عاطفيا فإنها إذا صممت علىالزواج منه ، فسوف تقنع نفسها بأنها ستحبه في يوم ما .

وواقع الحال أن الفتاة الواقعية تعرف أن نطاق اختيارها سوف يضيق كلما مرت الأيام ، فإذا كانت تريد الزواج فليس من الضروري أن تقترن برجل يحمل قلبها على الخفقان .

ومع ذلك فانقطاع الأمل في الحب مسألة مشكوك فيها إلى حد بعيد .

إنك لن تستطيعي أن تصدري حكمك على شخص سترتبطين به سنوات طويلة .. لن تستطيعي أن تقولي أن قلبك لن يخفق له في يوم من الأيام .. أن في استطاعتك أن تتعلمي حبه .. فالحب كالأزهار يمكن زرعه .. وبذور الحب هي الإعجاب والميل .

كما أن هناك أشياء كثيرة أخرى تستطيع أن توجد بعد الزواج .

ومن الصعب على الزوجة ألا تشعر بالحب نحو زوج يبدي لها حبه ويكشف لها عن اعتزازه بها وتقديره لدورها .

إن الحب يزدهر حينما نحس بالفخر بشريك حياتنا . فإذا كان الآخرون يحبون زوجك ويعجبون به ويحترمونه فإنك ستشعرين بالعجز للزواج منه والشعور بالفخر لا يبتعد كثيراً عن الشعور بالحب .

كل هذه الأمور إذا ما راجعتيها فلسوف تري ما قد أصابك من تقصير تجاه مطلقك وتجاه نفسك ، في مبررات الزواج التي وضعتيها .

وأي يكن ، فإن تحليلنا يساعدك كثيراً على فهم الأخطاء التي تقع بها الفتاة في مثل سنك حين تعتزم الزواج ولا تعرف كيف تتكيف به .

مجابهة الزوجة المتكبرة بالانتحار

قادتني الصدف أن أسكن في شقة مفروشة حين نقلت إلى ناحية قصية في بلادنا .

هناك حيث الوحدة ، تصادف أن كانت تسكن قبالتي عائلة أحد الوجهاء .

وباعتباري عينت في تلك الناحية مديرا للأحوال المدنية فقد اتجهت الأنظار إلي .

وكان أول هؤلاء جاري الوجيه ، حيث دعاني إلى بيته أكثر من مرة وكنت أرفض دعوته معللاً رفضي بمشاغلي ، إلى أن كان يوم وأنا أقترب من بيتي حيث لقيته فرمى أمامي يمين الطلاق إذا لم نذهب سوية إلى بيته ، ووافقته حيث تكرم الرجل ومد لي طاولة عامرة بالمآكل وعرفني على أفراد عائلته : زوجته و ... ابنته .

أجل ليس له غير هذه البنت وهي في الثالثة والثلاثين من العمر . وتعددت دعواته لي وكنت ألبيها إلى أن طلبت يد ابنته فوافق وتزوجنا .

لقد مضى على زواجي ثلاث سنوات ، ليس بها من العسل قيد أنملة .

فزوجتي من النوع المتكبر ، الصلف ، الذي لا يعاشر .

كل الناس يبدون أمامها كأنهم حشرات وهي هي فقط الجميلة والمتعلمة التي تعرف كل شيء ، وأين منها من هذا .

سامتني شر العذاب وحاولت أكثر من مرة أن أنتحر ولكني جبنت في اللحظة الأخيرة . وهذا ما جعلني أدخن بكثرة وأسهر خارج البيت ومن خلال المطاعم كان مأكلي .

إن المحنة التي أعيشها جعلتني أتوجه إليك لأقرأ تحليلك في وضعي .

عادل . ج

إذا كان الأمر قد وصل بينك وبين زوجتك إلى هذا الحد فلماذا لا تطلقها وتخلص من كبريائها بدلا من أن تفكر بالانتحار .

ورسالتك مقتضبة بعض الشيء ، فلم تذكر لي إذا كان لك أولاد أم لا ، أو أن زوجتك متعلمة ، أو كيف تسير حياتكما الاجتماعية .

إن جوانب كثيرة من خلال علاقتك مع زوجتك لم تتضح لي سوى أنها متكبرة وأنك أقدمت على الانتحار . وإذا كان انتحارك النهائي قد أجلته فقد بت تنتحر ببطء في طريق إدمانك وسهرك اليومي .

لهذا سأحلل لك وضع المرأة المتكبرة ووضع الانتحار ، تاركاً الاستنتاجات إلى رسالة قادمة أتلقاها منك .

المرأة المتكبرة هي في الغالب جاهلة تريد أن تعوض نقصها بكبرها ، أو أن تكون دميمة تريد أن تستر دمامتها بشموخها ، وأما الجميلة فيبهرها جمالها وتريد أن تضاعف تأثيره بترفعها واستعلائها ، فهي تعتقد أنها بكبريائها تستكمل ما ينقصها ، أو تزيد ما عندها ، فتنظر إلى الغير من عليائها ، وتظن أن العجرفة تميزها على أترابها ، وتسوق إليها الرجال أذلاء خاضعين .

فأين زوجتك من هذه النعوت .. إنك لم تذكر لي شيئا عن خصائصها التكوينية .

وإذا مضينا في ترجمة ما قلناه نرى أن الكبرياء سواء أكانت صادرة عن إحساس بالنقص أم عن رغبة في التفوق خشية النقص لابد أن تشوه محاسن المرأة إن كانت جميلة ، وتجعل منها سخرية ومضحكة إن كانت دميمة ، وتفضح نقصها الظاهر أو الخفي بدل أن تستره وتخفيه .

وحيث أن شخصيتك تبدو لي أضعف من مجابهة نقائص زوجتك ، فقد استصغرتك وشوهت صورتك أمام نفسك ، مما جعلك تحاول الانتحار .

دعني أقول لك أنه لا يخلو أي إنسان منا من دافع إلى هلاك نفسه والقضاء عليها ، وإن كان ذلك أمراً صعب التصديق لأول وهلة ويتخذ هذا الدافع صوراً متعددة ، فهو في بعض الأشخاص قوة جارفة ، وفي بعضهم الآخر ميل ضعيف جداً إلى درجة الوهن والخمود .. إنه كالبركان النائم .

ومما يلفت النظر حقا مبلغ ما نلقاه من الصعوبة في اقناع الناس بأن حب الموت أو الفناء موجود على الدوام لدى كل واحد منا ، وإن آمالنا في البقاء متعلقة بقدرتنا على تعطيل تلك الغريزة وكفها عن العمل .

وقلما يقع حادث نتيجة تهور إلا وهو مشفوع بتضخم قوة الهلاك في نفس المتسبب في ذلك الحادث .

وما أكثر الوسائل التي نتخلى بها عن حياتنا ، كي نستسلم للموت . فمن وسائل الانتحار المزمن ادمان الخمر ، والمخدرات ، والترهل والبدانة ، ومعالجة أنفسنا بغير الاستعانة بالطبيب والإفراط في العمل ، أو في الكسل ، والاندفاع في القلق ، أو عدم المبالاة بأي شيء في الحياة .. وغير هذه الوسائل مئات ومئات تلحق بها وتجري في مجراها .

وفي كل عام ينتحر في الولايات المتحدة الأمريكية نحو ٢٥ ألف شخص ، أما من يحاولون الانتحار فمائة ألف وعدد النساء اللواتي يحاولن الانتحار ثلاثة أضعاف عدد الرجال ، ولكن عدد الرجال بين الذين ينتحرون فعلا أكثر من عدد النساء .

وأفشل وسيلة للانتحار هي تجرع السم ، وتلك هي الوسيلة المفضلة لدى معظم النساء ، أما الرجال فيفضلون الحبال والمسدسات والأسلحة البيضاء .

ونسبة المنتحرين عالية بين فئات الصحفيين والمعلمين والمحامين والأطباء ، فيما النسبة أقل ما يكون بين محترفي الأدوات الصحية والمزارعين والبنائين ورجال الدين .

والمشاهد أن الانتحار أشيع مايكون بين المتعلمين وأنه نادر جداً بين الحيوانات .

والأسباب العميقة أو الخفية للانتحار ترجع في الغالب إلى الخوف ممتزجا بالانتقام أو الحقد أو الاثم ، أما الأسباب الظاهـرية فهي العار أو الفقر أو المشكلات البيتية أو الخيانة ، أو فقد عزيز ، أو إدمان الخمر أو المخدرات أو سوء الصحة .

إن العادة جرت أن نسمي المنتحر بالرصاص و الغرق أو الشنق ممثل القوى العقلية في لحظة انتحاره على الأقل ، أما المنتحر بغير تلك الوسائل ، أي بالتراضي المزمن عن حفظ حياته فنسميه انساناً سويا ، عاديا إن كان قد لا يخلو من شذوذ كثير أو قليل .

ويمكن القول أخيراً - على سبيل المثال - إن المدمن شخص يلازمه الشعور بالضياع وعدم الاطمئنان والخيبة والتعاسة الطاغية ، وهذا الشعور الذي يلازمه هو الذي يجعل يده تمتد بطريقة آلية نحو زجاجة الشراب .

هل لي أن أذكر أن حالتك يلزمها بعض التوضيح حتى أعطيك فيصلي بها !!

الخـوف من الغـير

عُينت في الشركة التي أعمل بها سكرتيرة للمدير العام . جميلة الشكل ، ذات ثقافة عالية.

هكذا قال لي الزملاء حينما عدت من إجازتي السنوية بعد أن تغيبت عن الشركة لشهر مضى . ويقتضي الحال مني بحكم عملي أن أتردد على المدير لأكثر من مرة يومياً .

ومن أول لقائي بهذه السكرتيرة لم أستطع أن أهضم أمر تعينها لدى مديرنا الدبلوماسي والدمث الأخلاق .

فمزاجها سريع التغير ، تنتقل من حالة وجدانية إلى أخرى كل الوقت تقريباً . ويبدو أن أعصابها هي مجموعة من الأوتار الحساسة تتأثر بكل حركة ، وتؤديها أتفه حادثة .

وقد ترضى عن بعض الأشياء وتسر لها ، ولكن هذا لا يدوم إلا دقائق أو سويعات إذ لا تلبث أن تكتشف في أقوال الغير وتصرفاتهم ما يشعرها بتحقيرها ، في حين أن شيئا من هذا لم يكن مقصوداً أو موجها إليها .

ولا يحدث بتاتاً أنها تساهم في دعابة أو نكتة بريئة ، بل لا تستطيع ذلك اطلاقاً .

وتبدي في حركاتها وسكناتها وطريقة كلامها أنها لا تحب أحداً من زملائها وزميلاتها في المصلحة ؟

هدى . ي

هذه السكرتيرة بلاشك مصابة بالوساوس ، وجهازها العصبي ليس سليماً ، وهي فريسة أحاسيسها المتعبة . وهي واحدة من الكثيرين الذين هبطت الطاقة في جهازهم العصبي إلى درجة لا يحسن السكوت عليها .

ولعل تضايقك من هذه السكرتيرة ناتج من الملاحظة التي تمر معنا في حياتنا اليومية ، وهي

من النزوات الطبيعية عند أكثر الناس الذين يستمتعون بكمال الصحة ، إنهم يتضايقون ممن دونهم بصحة وعافية ، إذا ما شكوا من أوجاع وآلام . كما أن أكثر الناس يأسفون حقيقة إذ ما شاهدوا جريحا ، أو مريضا مكسور الساق ، أو محموماً كثير الهذيان .

هذه أمراض تراها العين فتترجمها إلى فكرة ، أما الأعراض التي تراها عيون الغير ، ولا يراها إلا المريض ، والتي لا تسوء ولا تتحسن ، فإنها مدعاة لضيق الصدر بها ، واليأس منها ، وعدم العطف على أعصابها .

إن أكثر الأطباء لا يصدقون أن الأحاسيس المؤلمة الحادة الغامضة التي يشكو منها مرضى الأعصاب ، لها ظل من الحقيقة بل وهي مجرد وهم وخيال .

وهذه الحالات ليست عقلية فحسب ، إنما تشمل الجهاز العصبي المركزي بأجمعه . والتفسير الوحيد الذي يمكن الاستدلال به على صنف الأحاسيس في جسم المريض أن الخلايا العصبية ـ في الجهاز المركزي العصبي ـ لابد أن تكون سريعة الانفعال والتأثر ، ولاشك أن هذه السرعة من صفات كل خلية عصبية في جهاز الشخص السليم ، وإلا عجزت هذه الخلايا عن حمل الرسائل من المخ وإليه . غير أن هذه الخلايا في الشخص المريض تبلغ فيها الحساسية درجة من الشدة ، بحيث تسبب له الآلام المبرحة والخوف الذي لايدرك مداه الشخص المعافى .

وقد لجأ الدكتور سبنسر كوكز ـ في مثل هذه الحالات ـ الى دواء منبه ومسكن في الوقت ذاته ، يخفف من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ، ويساعد من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ويساعد الانفعالات على الاتزان ويحد من (الرسائل) التي تمر من جسم المريض إلى عقله .

وعند تجربة هذا الدواء ظهر انه يضعف في المريض الدوافع التي تضطره إلى الأعمال التكرارية ـ كالافراط في الاغتسال ـ ويقوى سيطرته عليها .. فأخذ الدكتور كوكز يتبع الدواء بالعلاج النفسي ، وبهذا عالج الجسم والعقل معا ، لأن المرض قد أصاب كلا منهما . ففي المصابة بداء الخوف المزمن من الجراثيم كان تأثير الدواء عظيماً ، حيث سرعان ما تبين لها أن في استطاعتها مقاومة الدافع الذي يضطرها إلى الاغتسال . ولم يكن سبب ذلك أن جرعة الدواء التي يعطيها كوكز إياها يوميا ، قد فعلت في قوتها الإرادية فعل السحر ، وإنما لأنها خففت من عنف الدافع للأعمال التسلطية ، لاغير . وبهبوط درجة هذا العنف أرادت المريضة أن تسيطر على هذا الدافع ، فبذلت جهدها في إيقافه عند حده .

ولما أصبح في مقدورها الوقوف في وجه تلك الأحاسيس ، وما يصحبها من الاغتسال

التكراري تبين لها أن كلا من الأحاسيس والأعمال التكرارية التسلطية خفت شدتها من جهة ، كما نقص عدد المرات اليومية التي كانت تحدث فيها . وبهذا أقيمت لها فرصة أوسع للراحة بين الأزمة والأزمة ، وأصبحت أقدر على المقاومة وهذه كانت بشائر شفائها .

بين الرغبة والتلهف

منذ تزوجت قبل عامين وأنا أتلهف لملاقاة زوجتي .

وإذا كان البعض قد عد شهر العسل هو خاتمة المطاف للعلاقة الحارة بين الزوجين فإنني أشعر أن شهر العسل قد بدأ لي منذ البارحة .

على أنني لا أرى من زوجتي نفس الرغبة العارمة التي تجتاحني للقائها . وهي لا تخرج في ذلك عن نطاق الشذوذ ، بل أنها تمتنع بدواع لايكون لها أهميتها . ولهذا أرى رغبة زوجتي أقل مني فأنبهها على ذلك ولكنها تقول لي أنها غير مقصرة معي . أسمع أن لقاء الزوجين يكون يوميا أو أكثر أو أقل بيد أن زوجتي كأنها تضع قيودا لذلك .

مأمون . ق

لو عرف الفرق بين نظرتي الرجل والمرأة إلى الجنس فانك سترى أن وضع زوجتك سليم لا تشوبه شائبة .

ذلك أن العملية الجنسية عند المرأة لا تخلو من القلق والخوف ، ولها مضاعفات فيزيولوجية ونفسية لا يستهان بها ، وذلك بعكس الرجل الذي يجدها غاية في البساطة ، ولعل هذا يفسر لنا ما تتصف به المرأة من التمنع والتروي وضبط النفس ، وتقديم قدم وتأخير أخرى قبل الإقدام على هذه العملية أو تلبية رغبة الرجل ، ولهذا السبب نفسه نجد المرأة في الكثير من الأحيان لا تستجيب للرجل إلا إذا كانت تشعر بحبه لها ، أو على الأقل أنه في حاجة اليها لشخصها ، لا لكونها وسيلة لإشباع شهواته .

ويندر من الرجال من يتصف بهذه الفضيلة ، فالأكثرية منهم يغلب عليهم اتخاذ المرأة وسيلة لا غاية في هذه الناحية ، أن المرأة تستجيب لزوجها عن طيب خاطر ، طالما كانت تشعر نحوه بالحب والاحترام ، ولذا كانت أحياناً هي التي تطلب الاتصال الجنسي ، فإنها إنما تفعل

ذلك لتؤكد لزوجها أنها تحبه لا لإرضاء شهوة جنسية تلازمها .

ويمكن أن نرجع الفرق بين الرجل والمرأة في نظرتهما إلى الجنس إلى خبرة كل منهما به لأول مرة أو للمرات القليلة الاولى ، فهي عند الرجل سارة ممتعة ، اللهم إذا كان يشكو من علة بدنية أو نفسية ، لاسيما العنة ، وعلى النقيض من ذلك المرأة ، فإن أولى خبراتها بها أليمة ، وقد تسبب لها المتاعب فضلاً عن الاشمئزاز أحياناً .

وتزداد هذه الخبرة سوءا، إذا كانت المرأة قد نشأت على الاعتقاد بأن الجنس دنس وإثم ، وغير ذلك من الأوصاف التي تبعث في نفسها الخوف . وزيادة على ذلك فإن الفتاة عند بلوغها سن الحلم تختبر العادة الشهرية لأول مرة ، وهي دورة يصحبها الألم والخوف والتلوث في حين أن الذكر يجد في خبرته الأولى لذة ومتعة . هذا ، والعملية الجنسية عند الذكر حادثة تنتهي فصولها بانتهاء تلك العملية . وعلى خلاف ذلك عند الأنثى ، أنها بداية لحوادث أخرى ، أو أن صاحبتها تتوقع تلك الحوادث على الأقل ، وهي الحمل والولادة والرضاعة ، وهكذا . ومثل هذه الأمور في بدء الحياة الزوجية قد لايكون مرغوبا بها . وهناك فوارق في اللذة الجنسية لدى كل من الجنسين هي التي تعوق الاندماج [illegible] لم يعرف الرجل على وجه التخصيص .

فالرغبة الجنسية في الذكر تكون محلية محضة ، أي محصورة في منطقة الاعضاء التناسلية الرئيسة ، والطفيف منها في المنطقة الثانوية كالشفتين مثلاً . أما الأنثى فتكاد هذه الرغبة تنتشر في كل أجزاء جسمها . ولعل هذا الفارق ، يعزى إليه سرعة الرجل في بلوغ ذروة المتعة الجنسية في الجماع وبطؤها في المرأة .

ويلاحظ في هذه المناسبة أن تربية الفتاة منذ الصغر من الناحية الجنسية ، يتوقف عليها هذا البطء أو هذه السرعة ، فكلما كانت تربيتها مصحوبة بالاعتقادات السالف ذكرها من حيث قذارة الجنس ودناسته وحيوانيته ، كانت بطيئة في استجابتها وبلوغها .

ومن الملاحظات السيكولوجية ان الرجل في اتصاله الجنسي ، لا يشعر باللذة وحسب وإنما يتضمن عمله السيادة على المرأة ، كما أن المرأة تتضمن مساهمتها في هذا العمل الخضوع للرجل

ويختلف العلماء في تعليل هذه الظاهرة ، فهل هي طبيعية في المرأة تولد بها ، وكذلك في الرجل ؟ أم هي نتيجة التقاليد والعادات ، ونظرة المجتمع إلى الرجل وكونه رأس المرأة وإنه خلق ليسود عليها .

وباختصار فإن وضع زوجتك سليم ومعافى .

أرملـة تعيش لوحـدها

عشت مع زوجي سبع سنوات . وقبل عام توفي دون أن ننجب أطفالاً . إنني الآن في الرابعة والثلاثين من العمر .

بعد أن توفي زوجي طلب مني أهله وأهلي أن أنتقل للعيش معهم ، ولكنني فضلت أن أعيش في البيت الذي تركه زوجي لي ، ولو أنني سأبقى وحيدة به .

لاحظت بعض الأمور دون أن التفت إليها في البداية ثم أخذت هذه الأمور تزعجني وتثير انتباهي .

أذكر أن البقال كان يتحفظ في الكلام معي حين كان زوجي موجوداً ، أما الآن فقد أصبح هو بنفسه وليس (صانعه) يأتي إلى بيتي ويسألني عما أريد من مواد ، والتهليل والغمز بادين عليه .

أما جارنا الذي يسكن مقابل شقتي فقد كان حذراً في السلام علي ، وبعد أن ترملت أصبح يقف وراء بابه متحينا فرصة خروجي ، فيخرج هو كذلك ، منتهزا ذلك حتى يرمي علي السلام ويتجاذب أطراف الحديث معي .

وفي يوم انقطع فيه التيار الكهربائي عن حينا طرق بابي وهو يقول أن هناك (ماس) في عداد الكهربـاء عندي ، وبدون استئذان أخذ يعمل به وأنا رافعة شمعة منيرة حتى يصلح العطل ، ولكن التيار عاود الوصول فنزل عن الكرسي وجلس عليه دون أن أطلب منه ذلك ، وأخذ يسألني عن أحوالي ويطلب مني أن أكلفه ببعض ما احتاج إليه .

وبعد أسبوع طرق باب شقتي ابن جيراننا وهو شاب يصغرني بعشرة أعوام طالباً مني أن أعلمه اللغة العربية لأنني أعمل معلمة في مدرسة رسمية ، فشكرته على ثقته بي ، ولكني أخبرته أنني لا أتعاطي التدريس خارج المدرسة ، فأخذ يلح علي بشكل ممجوج ، مما أثار

حفيظتي وجعلني أطرده .

وما هي إلا أيام حتى أخبرتني جارتي أن هذا الشاب يلوث سمعتي بما يشيعه عني من شائعات وأكاذيب عن علاقاتي الغرامية مع أكثر من رجل .

لقد بت أعيش في دوامة منذ أن أصبحت أرملة حتى صرت أتصور كل الرجال وحوش تريد افتراسي ؟

نجوى . ي

حين تكون الفتاة عزباء تسمع بعض الغزل دون محاولة الوصول إليها لأنها تكون بكراً وليست سيدة ، حيث أن هذا الوضع يجعل من الرجل يحسب حساباً كبيراً في ذلك .

أما حين تكون المرأة مطلقة أو أرملة فهي سيدة في كلا الحالين ، ولهذا يرى بعض الرجال أن حنينها إلى الرجل في حياتها ربما يجعلها تقبل إقامة علاقات مع الرجال ، ولذلك يبقى هؤلاء يحومون حول المرأة الأرملة آملين استمالتها إلى رغباتهم ، مستغلين ضعفها ، متصورين إمكان ذلك من خلال ما شاهدوه مثلاً على الشاشة الفضية أو من التلفاز .

وتزداد نظرة الرجال شراسة حين تسكن الأرملة لوحدها دون أولاد ـ وهم قد اعتادوا أن تسكن المرأة عند أهلها ـ مما يثير حفيظتهم وينشط من خيالهم ، فتزداد نزعة الإعتداء لديهم معبرين عن ذلك أولا بلطفهم وتلهفهم لمساعدة هذه الأرملة أو المطلقة ، رامين شباكهم لعلهم يصيبون فتأتي صنارتهم بصيد يلهون به .

وفي حالات أخرى ينظر الرجال إلى المرأة التي لها بيت مستقل نظرة طمع ، فينشطون في طلب يدها ودافعهم في ذلك الطمع والأنانية والسيطرة كأن يطلب أحدهم معرفة حساب هذه الأرملة في المصرف قبل أن يتزوج منها ، أو أن تكتب له شقتها .

كما أننا نرى زوجات الأصدقاء الذين كانوا يزورون هذه البيوت التي آلت إلى بيوت أرامل ومطلقات يبتعدون عنهن خوفا على رجالهن من الاغواء .

ولاشك أن هذه المواقف قد سمع مثلها واحدنا الكثير ، ولكن لايمكننا أن ننظر إلى الحياة من نافذة هؤلاء ، لأننا إذا وافقنا على ذلك نكون مسلوبي الإرادة .

من هنا تلعب شخصية المرأة الأرملة دوراً كبيراً في إشاعة جو من الوقار حولها تخرس به من تسول له نفسه الايقاع بها أو بث الشائعات حولها ، وهذا ما أؤكد عليه في مثل حالتك .

عــــازب
وفي الخمسين من العمـــر

عمري قارب على نصف قرن ..

أحوالي المادية جيدة جداً ..

ومركزي الاجتماعي يكبر يوما بعد يوم .

ومع ذلك ، أقف أحياناً أمام روزنامة الأيام وأرى انقضائها دون أن أفكر أو أقدم غفلة على ما يقوم به الناس في حياتهم ألا وهو زواجهم .. الشاب من فتاة أحلامه والفتاة من فتى أحلامها .

رغم مشاغلي الكثيرة وعدم وجود فراغ لدي فإن موقف ما أو مشهد ما يوقفني ويسترعي انتباهي ..

قد يكون منظر زوجين متأبطي ذراع بعضهما ، أو أحد الزوجين يداعب طفلة .

هذه المشاهد أخذت تستحوذ على تفكيري أكثر من السابق .

وتجاه هذه المعاناة كتبت لك ؟

باسل . ر

أنت في عمر اقتربت به من كهولتك ، وبدأت تشعر أن الأيام القادمة ليست كما كانت الأيام الماضية ، وأن طاقتك الجسمية ستأخذ بالضعف أو بدأت تضعف .

أي أن مشاهد الفتوة والقوة التي أوهمتك أن الحياة تدوم هكذا قاربت أن تدول ، لهذا أخذت المشاهد التي ذكرتها تستوقفك ، وتجعلك تقارن بين حياتك وحياة بقية الناس الذين

تزوجوا وانجبوا أطفالاً .

البعض يجعل زواجه رهن اشارة فيتمه في دقائق ويستريح مؤقتاً أو دائماً ، على أن هذه النظرة هي آنية ، ذلك أن طريق الزواج ليس مفروشاً بالورود ، وإنما هو عملية تزاحمت فيها المسائل وتشابكت وامتدت أطرافها إلى مشاكل مستحكمة الحلقات ، من قانونية ، واقتصادية وبيولوجية وسيكولوجية ، إلى أخلاقية وروحية . وليس الزواج مجرد رباط بين رجل وزوجته فحسب ولكن يشمل كذلك عدة دوائر ، منها الأسرة والبيت والجيران والمهنة ومكان العمل والبيئة الإجتماعية بأسرها .

والزواج علم وفن .. علم لأن الحياة الزوجية تتزاحم فيها المسائل وتتشابك فتشمل الكثير من المشاكل البيولوجية والسيكولوجية .. وفن لأنه كسائر الفنون يتوقف النجاح فيه على شخصية صاحبه .

وإذا كان الضغط الإجتماعي هو الذي يدفع الانسان دفعا إلى الزواج بما تحتمه العادات والتقاليد الإجتماعية في كثير من الأوساط ، فإن هناك أسباب وعوامل أخرى شخصية تقف حائلا دون الزواج .

ومثال ذلك قد تكون خبرات سيئة تمتد جذورها إلى الطفولة ، ومنها عدم النضوج من الناحيتين الوجدانية والإجتماعية ، ومنها التعلق الشديد بأحد الأبوين ، ومنها الطموح في جمال وجاذبية وصفات في مستوى خيالي .

ولا نملك احصائية تقريبية عن عدد الذين وصلوا سن الزواج ولم يتزوجوا من كل من الجنسين بيد أن بعض الدراسات التي أجريت على بلدان الغرب أحصت ما بين ١٠٪ و ١٥٪ من السكان قنعوا بحياة العزوبية ولم يقدموا على دخول (الجنة) الزوجية ، هذا إذا صح التعبير ، كما يطلق البعض .

وإذا تعمقنا بدراسة هذه العينة نرى أن بعضها شهد من والديه في طفولته حياة زوجية كلها شقاق وخصام وكراهية وتعاسة ، فلم يشأ أن يذوق مرارة ذاقها قبله أبوه أو أمه أو كلاهما ، وأتضح لك أن البعض آثر حياة الوحدة والحرية الفردية ونعمة الخلو من أعباء المسؤولية ، على التقيد برباط يقضي على هذه الحرية ويحمله ما لا طاقة عليه من جهد ووقت ومال ، أي أن هؤلاء كانت حساباتهم كحساب الرياضيات .

وتتعدد الأسباب التي تجعل من البعض يعزف عن الزواج ، فمنهم من لا يجد الشريك

الذي يحلم به ، أو أنه يجده ـ ولكن هذا الآخر يرغب عنه ـ وقد تكون العيوب البدنية سببا في عجز الشخص عن العثور على من يرغب في الزواج منه ، وقد تكون هذه العيوب تافهة ، مثال ذلك أن يرفض الرجل الزواج من امرأة تتوافر فيها كل الشروط التي يحلم بها ، اللهم إلا وجود آثار للشعر فوق شفتيها أو لحيتها ، وقد ترفض فتاة الزواج من شاب لا لسبب سوى بقعة من الصلع في مؤخرة رأسه ، وكثيرا ما تتم صفقة الزواج لمجرد تفاوت القامتين بين الشاب والفتاة ، فتكون هي أطول منه بكثير فيأتي الزواج منها ، أو هو قصير قصراً ملحوظا فتأبى الزواج منه ، غير أن نظرة الشاب أو الفتاة إلى العيب أهم بكثير من العيش ذاته ، فالشاب الذي يشعر بالنقص بسبب العيوب البدنية ، ويحاول الانزواء والابتعاد عن الناس خجلا مما به من عيب ، تضيق الفرصة التي تتاح له في الزواج .

أما البعض من الناس فإنه يفضل بحكم العادة والروتين الحياة الفردية ، حياة العزوبية ، ويأبى أن يجرب حياة أخرى يجهل ما تضمره له من التزامات عملاً بالمثل السائر : من تعرفه خير ممن تجهله . وهناك فئة قليلة من الناس جنحت، فيهم عاطفة الحب وشذت فأصبحوا يأنفون من التعلق بواحد من الجنس الآخر ، وتوجد فئة سيئة الحظ في علاقاتها الجنسية قبل الزواج ، فأصبح أفرادها ينظرون إلى علاقة الزوج بزوجته أو العكس نظرة الخزي والعار والاشمئزاز ، وأحسن نصيحة لهؤلاء حتى يبتعدوا عن المآسي ان لا يتزوجوا .

تلك أسباب ومسببات أبحث عن ذاتك بها فسترى مشكلتك من بينها .

ابني
والاعتماد على النفس

لي شاب وثلاث بنات

حظي هذا الشاب بكثير من العطف والدلال أثناء تربيته .

وتزوج وهو في العشرين من العمر ، وأنجب تباعاً ثلاث بنات .

وبقدر ما جدت بناتي في دراستهن ونلن الشهادات العالية بقدر ما انتكس ابني في حياته .

فقد وضعناه في أفضل المدارس ولكنه لم يتعلم إلا إلى المرحلة الابتدائية .

وبعد مرور عشر سنوات على زواجه لا زال يعتمد في الجانب الأكبر من مصروفه على ما نقدمه له أنا ووالده من معاش شهري حتى يتم عيشه ويصرف على عائلته .

لقد أنحسر مدخولنا فيما المصاريف تزداد يوميا مما جعلنا نعجز عن مسايرة مصروف ابني فأخذ ينقم علينا ويسمعنا احتجاجته .

فبالله عليك كيف تحلل لي نفسية هذا الابن وهو يرانا نتعذب ونقتطع اللقمة من فمنا حتى نقدمها له ومن ثم يثور علينا ؟

مي . ع

من البداية كانت تربيتكما له ناقصة ولم تعوداه الاعتماد على النفس .

إن من الخطوات الأولى اللازمة لبلوغ النضج الاعتياد على احتمال المسؤوليات والاعتماد على النفس بغير طلب الحماية أو المعونة من الأب أو الأم أو أفراد العائلة الأخرين . فإذا استمر الفرد في الاعتماد على عائلته لفترة طويلة بعد تخطيه مرحلة الطفولة ، فلن يستطيع التخلي عن

هذه العادة والاعتماد على نفسه بعد ذلك ، وهكذا يشب عن الطوق وقد صحب معه شخصية مرحلة الطفولة وعادة الاعتماد على الغير .

وهناك الكثير من الآباء ـ وعلى الأخص الأمهات ـ يحاولون دائماً احتمال العبء بدلا من أبنائهم ، في الوقت الذي يجب فيه أن يتركوهم يتصرفون بأنفسهم مع قليل من الارشاد والتوجيه .

ومثل هؤلاء الذين يشبون على عادة الاعتماد على الغير لابد أن يواجهوا أوقاتا عصيبة بعد فترة طالت أو قصرت . فالزوجة التي تهرع إلى أمها لتحل لها أية مشكلة تصادفها في حياتها العائلية أو مع زوجها ، ستنتهي إلى تحطيم زواجها في النهاية ، فالزوج يزداد تبرما بمضي الوقت من تدخل عائلة زوجته في شؤونه الخاصة ولا يستطيع بعد ذلك أن يطلع زوجته على مشاكله أو أسراره لأنه يعلم أنها ستنقلها بعد دقائق لأهلها ، وبذلك يزداد التباعد بينه وبين زوجته حتى يصبحا كالغريبين وتبدأ الاضطرابات الخطيرة في الوقوع ، وينتهي الأمر بأن يصاب الجميع بالأمراض الانفعالية المنشأ ، الزوجة والزوج والحماة !

ويأتي بعد ذلك المثل المعروف للصبي الذي يعتمد كليا على أمه (كما هو حادث معك) فإذا دخل مرحلة الشباب بدأ زملاؤه في التندر عليه ، وتعييره بالاعتماد على أمه في كل الأمور ، واطلقوا عليه من الأوصاف ما يجعله يشعر بأن اعتماده على أمه ضعف ومذلة ولكي يثبت قوته ورجولته لأصدقائه يشرع في ارتكاب الحماقات كمعاقرة الخمر ، وإدمان التدخين ، والتعرف على الساقطات والقيام بالغزوات النسائية ، وهي أولى الأعمال التي تدفع به إلى طائفة المجرمين ، ثم يرتكب الجريمة في يوم من الأيام ، وتحل المشاكل فوق رؤوس الجميع وتظل الأمراض الانفعالية الأصل لتأخذ مكانها من الصورة ، فيصاب بها الأم ، والأب ، والأبن ، ويأتي بعد ذلك الذين يبدءون أعمالهم معتمدين اعتمادا كليا على نفوذ عائلاتهم ، فإذا أنهار هذا النفوذ لسبب من الأسباب انهارات أعمالهم ، ومن ثم يعمدون إلى البحث عن السلوى في الخمر والهروب من الواقع عن طريق الامراض الانفعالية الأصل .

إننا نعرف أن الطفل يحاول دائما أن يأخذ كل شيء ، ويرفض أن يعطي للآخرين شيئا. وفي حالات عدم النضج نجد الشخص يتصرف في الحياة متأثراً بهذا الإتجاه نفسه . فهو يقول لنفسه دائماً (ما الفائدة التي ستعود علي من وراء هذا العمل ؟) وهذا السؤال هو النذير الذي يفجر في نفسه سلسلة من الانفعالات الأنانية ، فيغدو بعد ذلك جشعاً محبا لنفسه فيما يشب هذا الشخص ويتوقع منه الناس أن يتحمل المسؤولية ، ويصبح رب عائلة من واجبه أن يعطي

الآخرين قبل أن يأخذ لنفسه ، لهذا يصاب بالاضطرابات الانفعالية ، لأنه يحاول دائماً منح أفراد العائلة من أخذ ما يريدون ، ويحاول أن يستولى لنفسه على ما يخصهم ، فيصبح منبوذاً مكروها من الجميع ، وينتهي به الأمر إلى أن يعيش وحيداً لا يهتم به أبناؤه أو أقرباؤه ، في الوقت الذي يكون هو في أشد الحاجة إليهم .

وهكذا فإن ما نزرعه هو ما نحصده .

حللت لك مشكلتك مع ابنك دون أن أضع لها حـلا ، فالحل بات يتطلب الكثير من الجهد .. ولكل حالة خصوصيتها .

جنــــون الشبـق

بعد شهرين من ولادتي توفي والدي ، فعشت يتيم الأب طوال الوقت .

في السابعة من عمري ، تخلت عني والدتي وتزوجت ، فبقيت تحت رعاية عمتي التي لها من الأولاد تسعة .

أما في سن الثالثة عشرة فقد تطلقت والدتي بعد أن أنجبت ثلاثة أولاد ، فضمتني مرة ثانية لها . ولكن هذه الحال لم تستمر طويلاً ، فبعد عام تزوجت مرة ثالثة وزحفت هي وأولادها الجدد إلى بيت الزوج الثالث .

وهذه المرة تكفلت بي خالتي فنشأت في بيت ثالث في حياتي .

ومرت الأيام وكبرت وأصبحت شاباً وبدأت أعمل .

وبعد خمس سنوات على عملي تحسنت أحوالي المادية وصرت قادراً على أن أستقل لوحدي عن بيت خالتي . وهذا ما تم لي في الواقع على أساس أنني أستعد للزواج .

صدقني كانت حياتي دائماً بلا سقف .. كان بي شوق إلى دفء الأسرة .

عشت عمري أحس بأنني أصبع قطعت من كفها .

كانت رغباتي تسوقني إلى كف التصق بها دون وعي مني .

إلى أن راجعتني في أحد الأيام امرأة كانت لها معاملة عندي .

ومن حديث إلى حديث فهمت أن لها ابنة جميلة ، وعرفت هي أيضاً أنني عازب ، خصت أن وهذا ما جعلها تلح علي أن أقبل دعوتها وازورها في بيتها .

وهكذا تم زواجي لأبنتها .

كانت زوجتي أنثى ضافرة الجسم ، أنوثتها لا تتركز في جزء أو منطقة ، كل جسدها كان أنوثة تشتهى، من أجل ذلك كانت تعطيني ما أريد وكأنها ترد لي عطائي آخر الأمر .

واستطاعت زوجتي الظامئة أن تذيبني في كأسها وتشربني .

وكانت سعيدة بما تعطيني ، نشوانة بما تأخذ وهي تقول لي إني عملاق ، فحل ، تطل رجولتي من كل عضو في جسمي .

على أني اكتشفت أن زوجتي نهمة إلى الجنس ، عطشى له ، كما هو الشأن من يذق الأملاح دائماً فيصبح بحاجة إلى الماء .

وبقدر ما يسعد الأمر الكثير من الأزواج في أن يكونوا هم المبادرين إلى التلاقي مع زوجاتهم ، فإن زوجتي هي على عكس هؤلاء .

صدقني انهكتني وأضعفتني في غضون العام الذي مضى على زواجنا .

بل قل أننا تعاشرنا به كما يعاشر الأزواج بعضهم البعض لعشر سنوات أو عشرين .

لقد بت كارها لمثل هذه الحياة الزوجية ـ الحيوانية ، بل قرفت منها .

ولكن خشيتي تكمن في وضع زوجتي ، لهذا كتبت إليك ؟

علي . م

توجد بعض النسوة ممن تعلمن من أمهاتهن أن ينهكن أزواجهن في بدء معاشرتهم الزوجية حتى تقوى الزوجة وتدعى أن زوجها لا يعطيها حقوقها فتتجاسر عليه .

أما الجانب المرضي في مثل حالة زوجتك فيقال له (جنون الشبق) ، وهي حالة من الجوع الجنسي الشديد الذي لا يرتوي إلا لفترات قصيرة .

وهناك قصة حقيقية عن نساء من هذا النوع يقودهم الشذوذ إلى احتراف الدعارة .

وفي مثل حالة زوجتك تعطى أبر تضعف هذه القابلية لديها .

أو الأخذ بالعلاج السلوكي الحديث وهو يعتمد على هدم المنعكس الشرطي القديم ـ أي عادة الانحراف الخاطئة ـ وجعل المريض ينساها أو يكرهها ، ثم بناء عادة جديدة صحيحة هي العلاقة الجنسية العادية بين الرجل والمرأة .

وفي الحالات التي لا تكون الحياة الزوجية فيها شبقة من أحد الزوجين فإن الحب وحده لا

يحقق ثبات الأسرة وتوطدها وكذلك نزاهة القصد . ذلك لأن الزواج نظام ، وكل نظام يتطلب موانع وضوابط تحسب حساب ضعف الطبيعة البشرية برغم وجود الحب ، وتحاول أن تدرأ المخاطر التي قد تنجم عن أنانيتها وشهواتها وانحرافاتها ، خشية أن تستفحل هذه المخاطر فتخنق الحب ، وتهرم الأسرة ، ويمتد شرها إلى المجموع .

زوجي متعصب

تزوجت منذ العام من زوجي الذي يبلغ من العمر الأربعين سنة .

لا أخفاك أن زوجي وفر لي حياة زوجية كريمة ولا يبخل علي بشيء .

إلا أن في زوجي عيب لم أستطع أن أعالجه ؟

وهذا العيب يكمن في تعصبه !!

إنه متعصب لأبناء منطقته بشكل يعميه عن أي شيء قد يقال عنهم ولو كان هو شاهداً عليه .

كما أنه متعصب لقبيلته بشكل غير معقول ، فلا قبيلة إلا قبيلته وبقية القبائل لا يعترف بوجودها .

ويأتي تعصبه في أكثر من زاوية وأكثر من مجال .

لهذا كتبت إليك عن وضعية زوجي ؟

فادية . خ

يضل التعصب الشخصية ويشوه معالمها .. إنه ييبس الحب ، فالحب يعتمد على خليط من العوامل الداخلية والخارجية .

والعوامل الداخلية يجب أن تسبق الأخرى .. فتعصبك وخصومتك سينفران الأصدقاء كأنما مسوا أسلاكا مكهربة .

وإذا كان زوجك يناصب نفسه العداء ، فلن يستطيع أن يساير غيره من الناس .

أما إذا كان يحارب العالم ، وعمله ، ومدرسته وأسرته ، فليبحث في نفسه عن أسباب

سأمه وعدم رضائه .

وهذه الأشياء توافق الانسان المتعصب .

وحتى يقف على السبب في تعصبه ، فإنه لن يستطيع الانسجام من الآخرين وسيفقد كل الفرص لاكتساب الحب والسعادة في حياته الزوجية ، فما دامت هناك حرب دائرة في داخل نفسه فلن يكون هناك سلام لأولئك الذين يريدون الحياة معه .

أما إذا عجز عن العثور على منشأ سأمه وملله وبالتالي عجز عن مسايرة عالمه فعليه أن ينشد المعونة .

وفي الغالب فإن هؤلاء لاينشدون طلب المعونة .

وقد تعينك على هذا التقدير القائمتان التاليتان ، واحداهما تتضمن العواطف الصحيحة والأخرى تتضمن العواطف المريضة :

العواطف السليمة	العواطف المريضة
ضبط النفس	الغضب
الحب	الكراهية
العطف	الأنانية
الثقة	الخوف
الإيمان	الشك
التواضع	الغرور
الفهم	الغيرة
القناعة	الحسد
الصفح	حب الانتقام
الطموح	البلادة

إن التعصب لايلبث أن يغدو من العواطف المريضة التي تضع أي فرد على نقيض مع نفسه،

تنعكس على موقفه تجاه أي شيء آخر .

والناس سراع في الاحساس بهذه العواطف ، سراع الانسحاب ، فان الحب لايمكن أن يمد جذوره في أرض لها مثل هذه الصفات . والمبتلي بداء التعصب عليه أن لا يصبر على افتقاده حب الناس بل يجب أن يعرف السبب .

والسبب كائن في أعماقه .

وليتأكد من ذلك عليه أن يفحص نفسه بعيون غيره إذا لم يستطع أن يرى نفسه بعينيه .

وإذا كانت لزوجك تسلطات تحزبية عن منطقته أو دينه أو الحياة بوجه عام ، فليبادر إلى استجلائها . والأفضل له ولك أن لا يعلن عنها بين الناس .

ولأقرب أكثر من موضوع التعصب أقول لك .. إذ أنت يا سيدتي سألت نفسك : (أي طراز من الأزواج سيكون هذا الرجل ؟) ولم تسألي نفسك (أي طراز من الزوجات سأكون ؟) فأنت إذن لم تتعلمي معنى الحب .

لهذا عليك أن تضعي نصب عينيك الأمرين معا .. نفسك والشخص الذي تحبينه .

إن الحقيقة التي تساق بصدد التعصب تكمن في المثل الذي يقول (الحب ينبع من إسعاد الآخرين) .

وموقف زوجك الودي مع الآخرين سيكثر من مرض ايجاد السعادة . لهذا قد يكون من المجدي أن ينزع من نفسه كل ضروب الحقد والمقت والتعصب .

وليتخذ من الحب قوة في أعماقه مردداً قول فيلدز : ان أشعة الشمس في أعماقنا لا تبعث الدفء في قلب صاحبها فحسب ، بل كذلك تبعث الدفء في كل من يتصل بها ويقرب منها .

مـــوزاييك

أبلغ من العمر الخامسة والأربعين .

أعيش في هاجس الامساك .

ويزداد همي في أمراض معدتي .

حتى أنني أراقب بولي من أن أكون مصابا بالبروتستات .

علما أن الفحص السريري لم يثبت شيء من ذلك ؟

يوسف . ص

إن القلق والهموم سرعان ما تشق طريقها إلى المعدة ، كما أن تركيز تفكير المريض على أي عضو من أعضاء الجسم أو وظيفة من وظائفه يسبب المرض . وقد يكون تفكيرك سببا في سوء الهضم الذي يصيبك ، ولكن تفكيرك وحده لا يستطيع أن ينقذك من سوء الهضم .

وعدد المصابين بتسمم الأمعاء مع جهل حقيقة مرضهم وتشخيصه بأمراض غريبة خيالية عدد ضخم . فمنهم من يعالج على أساس إصابته بالنورستانيا أو الانيميا أو الهضم ، ومنهم من يجري الجراحون لهم الجراحات في الكلى أو الزائدة الدودية أو انحراف الرحم أو التهاب المبايض بل ولتشوه العمود الفقري أيضا . بل أن منهم من يعالجهم أطباء الأسنان باسم فساد اللثة . ومنهم من يعالجهم خبراء الحلق باستئصال اللوزتين . أما اخصائيو الجلد فيعالجونهم باسم سقوط الشعر والقشف والعرق ذي الرائحة الكريهة والقروح والتسلخات . أما الاخصائيون في الجهاز العصبي فيعالجونهم باسم النورستانيا والهستيريا .. الخ .

ولعلك عثرت بهؤلاء المرضى المظلومين في معظم محطات الاستشفاء ، فالبعض يعالجون الكبد والمعدة ، وبعض المستشفيات تعالج اضطرابات المبايض ، وهناك أيضا مستشفيات تعالج

الامساك . وفي سويسرا يضيفون المال والثراء على مؤسسات الريجيم ، وهكذا تجد هؤلاء المسممين بامعائهم يجرون طول حياتهم وراء الصحة على غير جدوى ، لأنهم يجهلون العلة الحقيقية لمتاعبهم ، والغالب أن ينتهي امرهم بالوفاة أخيراً بالسل أو السرطان .

ولكن كيف نعلم علم اليقين أن هؤلاء الساخطين على الحياة يحملون في داخل أمعائهم علة متاعبهم ؟

نستطيع ذلك بواسطة أشعة اكس أو بفحص بكتريولوجي للبراز، ولكن ربما قلت في نفسك ـ

.ولكن ما حاجتي إلى الأشعة لأعرف هل أفرغ أمعائي أو لا أفرغها ، وأنا أرى أني أذهب إلى الخلاء في المواعيد المنتظمة بغير تأخير ؟

ولكنك مخطىء في ذلك ، لأن الانتظام قد يكون ظاهريا فقط . فخذ إناء وضعه تحت صنبور مفتوح وستجد هذا الإناء ممتلئا بالماء على الدوام ، بالرغم من أن الماء يفيض منه ويسيل على الدوام أيضا .

إن تركيز المريض تفكيره في الأمعاء بسبب تحذير الأطباء له المرة بعد المرة من سوء عواقب الامساك يربى لديه خوفا ترتبط أصوله بالامعاء فيلجأ إلى الكثير من أنواع المسهلات .

والكثير من المرضى يقضي ساعات في المرحاض يوميا خشية أن يبقى في امعائهم شيء وخشية عدم تفريغها تماما .

وبازدياد هذا الشعور على مدى الأيام يخاف هؤلاء المرضى أن يسافروا ويخافون غشيان دور الملاهي أو ملاعب الرياضة خشية ألا تسعفهم الظروف هناك بالذهاب إلى المرحاض في اللحظة التي يستولى عليهم فيها هذا الشعور .

ويمكن القول هنا أن كل قلق أو هم ، يستنزف الطاقة من الجهاز العصبي المركزي ، فالقلق المزمن يسبب سوء الهضم المزمن ، وسوء الهضم المزمن يسبب سلسلة اضطرابات أخرى تخل بميزان الجسم اخلالا تاما .

إن شدة الحساسية ، كالقلق من جراء ما يقوله الناس عنك أو ما يفكرون فيه بخصوصك، والخوف من أن تكون عرضة لسخرية الغير والأرق والقلق على مسائل تتصل بعملك ووجود زوجة متعبة أو زوج سكير ..

كل هذا يسبب الفوضى في بدنك ، فيضطرب حبل السلامة فيه . ومعنى هذا أن الخلايا

العصبية تفقد من الطاقة أكثر مما تتغذى به منها .

وينتج عن ذلك بالطبع أن القناة الهضمية المعوية لا يرضيها ذلك فتثور .

وهناك ثلاثة أمور لابد من اتباعها في علاج جميع الحالات التي يشكو فيها المريض من اضطرابات معوية .

١ ـ اعطاء الدواء اللازم لتغذية الخلايا العصبية وإعادة ما استنزف منها من الطاقة .

٢ ـ الالتجاء إلى الايحاء للقضاء على الخواطر الضارة واستبدالها بغيرها .

٣ ـ إعادة تربية المريض وتعليمه فن الحياة وكيف يعيش في حدود طاقته بالتزام الراحة الكافية واسترخاء أعضاء الجسم ، والقيام بالعمل بعقله لا بوجدانه وانفعالاته .

اضطرابات الجلد العصبية

أبلغ من العمر الخامسة والخمسين .

حين كنت في السابعة والأربعين من العمر توفي زوجي وما لبثت بعد عام أن تقدم لي زوجي الحالي فتزوجته .

وبعد أن رجعنا من شهر العسل لاحظت أن احمرارا في جلدي مع الشعور بالتنميل قد اعتراني .

وذهبت إلى طبيب للأمراض الجلدية فاعطاني بعض المراهم ولا أتصور أنه شخّص حالتي تماما .

هذا الطفح الجلدي ليس بدائم ، فبعد أن وضعت المراهم له تحسن وضعي .

ولكنني لاحظت في أوقات متباينة ، كأن حين يسافر زوجي بحكم طبيعة عمله إلى مدينة بعيدة ، فإن وضع الجلد لدي لا يعود يشكو من شيء .

وهكذا أصبحت أدقق من هذا الأمر وأشجع زوجي على السفر فكان ذلك يبعد عني هذا الطفح .

والآن يمكنني الجزم أن هناك علاقة مابين مرضي ووجود زوجي بقربي .

وعن طريق إحدى الصديقات أعطتني عنوانك حتى أكاتبك لأقف على حقيقة مرضي ؟

منى . ع

نعم أن مرضك هو مرض نفسي يتجلى بشكل طفح على جلدك كما هو الحال في حالة الانفعال ، ويتجلى ذلك في المعدة أو الرقبة أو القولون فيما أنت تشكين بهذا الطفح الجلدي .

إن ثلاثين بالمئة من حالات الأمراض الجلدية في الولايات االمتحدة يطلق عليها اخصائي الأمراض الجلدية اسم اضطرابات الجلد العصبية وهي تحدث في أي جزء من أجزاء الجسم .

ففي الجزء الذي يتعرض لهذه الاضطرابات تأخذ الأوعية الدموية في الطبقة العميقة من الجلد في التقلص ، وهذا يؤدي إلى تسرب بعض السوائل من الدم إلى الطبقة السطحية من الجلد حيث تتجمع هناك ، وحينئذ يبدأ الجلد في الاحمرار ثم يشعر المريض يتنميل ، ورغبة في (الهرش) . وحينما تكثر كمية السوائل المتجمعة يؤدي هذا إلى تكون فقاعة في الجلد ، لا تلبث أن تنفجر ويخرج منها السائل ، ثم تتكون على سطحها (قشرة) ويشعر المريض بحرقان وبرغبة شديدة في حك جلده بأظافره ، وقد لا يستطيع النوم أو احتمال ملابسه ، وبذلك تتكون الصورة الكاملة لحالة اضطراب الجلد العصبي وهو ما أرجح ما تشكين منه .

ولو أجري تحليل نفسي لعلاقتكما الزوجية فلعلك اكتشفت في زوجك من الأيام الأولى لزواجكما حبه للتسلط والسيطرة واخضاعك لجميع أوامره بغير مناقشة ، وكنت لا تقاومين ذلك بحكم حرصك على الحياة الزوجية ونفورك من الصفات غير المستحبة التي يحملها زوجك .

وكان يبدو ذلك في فترة انفعالك الشديد من تصرف زوجك فكانت تظهر اضطرابات الجلد العصبية لديك . وحين يبتعد زوجك منك تزول هذه الأعراض .

إن قلقك من تسلط وسيطرة زوجك عليك تظهر المرض الجلدي العصبي ، فالقلق كفيل بأن يجعل الشخص أكثر حساسية . والألم الذي كان خليقا بأن يشعر به شعورا بسيطا وهو في حالته الطبيعية سيتحول إلى مطارق تدق رأسه وجسمه حينما يعذبه القلق . وهذا من الأسباب التي تجعل أكثر الناس يحسون بآلام الظهر حينما يتولاهم القلق ، أو كما يحدث معك .

والحقيقة أن كل فرد منا يشعر بمثل هذه الآلام بين الحين والآخر ، كل على حسب طبيعته، وبالأخص إذا قام بجهود عضلي ، ولكنه يتخلص من آلامه بشيء من الراحة إذا كان في حالته الطبيعية ، أما إذا كان قلقا فإنه غالباً سينتهي بآلامه إلى طبيب الأشعة ليفحص عظام ظهره .

وهكذا فإن آثار الانفعالات التي تأتي عن طريق الجهاز العصبي اللا إرادي أقل شدة من تلك التي تأتي عن طريق الغدد الصماء ولكنها أكثر شيوعاً ، ولا تقل عنها قدرة على تنغيص حياتك ، ومن هذه الآثار تقلص العضلات . والعضلة المتقلصة تجعلك تشعرين بالألم سواء كانت في الساق أو في المعدة أو في جذور الأوعية الدموية .

وهذه العضلات المتقلصة تسبب لك ولي وللغير آلاما في العنق أو في المعدة أو في القولون أو في الرأس أو في الأوعية الدموية أو في العضلات الإرادية ، وهي تسبب أيضا آلاما تشبه آلام المغص المراري وقرحة المعدة والصداع النصفي وغيرها .

ومن آخر تقلصات الأوعية الدموية اضطرابات الجلد العصبية وهو ما تعانين معه .

أنصحك أن يقرأ زوجك ما كتبته حتى يعرف ما تسببه صرامته من أثر عليك ، فإذا كان يحبك سيعدل من وضعه ويراعي شعورك ، أو إذا كان غير ذلك فإن وجوده معك سيزيد من مشكلتك تعقيداً .

بين الدافــع والغــريزة

عشت في انكلترا لأكثر من خمس سنوات .

أذكر أنه كان لنا جاراً يحمل لقب لورد ، وله ابنة حسناء في الثانية والعشرين من العمر

كانت هذه الشابة تعطي الكثير من وقتها لشؤون الفقراء ..

فهي حين تطأ قدمها الأحياء الفقيرة ينظر الجميع إليها نظرتهم إلى سيدة عظيمة تستحق الإعجاب والإكبار .

وحين تنزل من سيارتها الفخمة في إحدى الحارات الفقيرة ، ترى مظاهرة من الغلمان يحدقون بها فاغري الفم ويفسحون لها الطريق .

واقتربت مرة منها وسألتها عن شعورها بهذه الزيارات ، فقالت انها تشعر بنشوة عظيمة وارضاء لخيلائها وهي تقدم الزهور لهذه المريضة ، والفاكهة لتلك ، والمواساة والثياب الجديدة في بيت ثالث .

ولما استفسرت عن حياتها في وسطها الاجتماعي الراقي قيل لي أنها ليست بارزة الشخصية ولم تنل من التعليم حظاً كبيراً ، وإن كانت مهذبة للغاية .. فهي في بيئتها الطبيعية لا تبدو شيئا مذكورا ، بل ربما كانت موضع استهانة وإغفال شأن .

وقد حيرني سلوك هذه الصبية وتناقضاتها مع نفسها ولهذا كتبت إليك .

ماجد . س

لا تناقض إلا في الشكل ، فهذه الصبية تعتقد أن الدافع لها على سلوكها هو مساعدة الفقراء ، وهذا صحيح إلى حد ما ، باعتبار أن هذا هو هدفها .. اما الدافع المحرك لها حقيقة ، فهو التعويض وحب العظمة .

وطالما أنها حرمت من الاعجاب والإكبار في بيئتها الطبيعية فقد استعاضت عن ذلك بالفقراء .

إن السؤال هنا : هل نمنعها من المضي في هذا السبيل ؟

لو أننا منعناها لانصرفت إلى تلك الحياة الخاملة التافهة في وسطها الطبيعي ، وصار كل همها في طلاء وجهها ، والتسكع بين المسارح والمقاهي .. مضيعة وقتها وشخصيتها في تلك التفاهات الإجرامية التي هي أسوأ آثام ذوي اليسار . ويزيد من سوئها ووخامتها إن عالمنا مليء بالخدمات التي تصرخ منادية على من ينهض بها .

إن اكتشاف دوافع أنانية غريزية وراء النشاط الذي يندبه لتحقيق أهداف نبيلة ، لا يقلل كثيراً من قيمة هذا النشاط ولا يترتب عليه الاقلاع عن الاستمرار فيه ، ولو كان هذا صحيحا لكان من الواجب على الغالبية العظمى من الناس أن يتركوا كل عمل نبيل تقريبا .

ويكفي جداً أن نراعي ثلاثة أمور ، فنفصل أحدها عن الآخر تمام الانفصال:

١ ـ ان الدافع الداخلي الغريزي شيء يجب الاعتراف به والتعرف عليه .

٢ ـ ان العمل ينبغي أن يتجدد اهتمامنا به بعد ذلك التعرف .

٣ ـ ان الهدف يجب أن يظل ساميا غير أناني ، مهما كانت الدوافع الداخلية لنا إلى تحقيقه ذات صبغة غريزية أنانية .

إذا كنا نبغي الأمانة علينا أن نميز بين الغاية أو الهدف وبين الدافع أو المحرك لنا على التماس هذا الهدف . وهذا الدافع أو المحرك غالبا مايكون غريزيا ، أي وجها من وجوه النشاط الغريزي بحيث يكون من المتعذر وجود أي سلوك بشري خال من اعتبار الذات أو الأنانية .

إن الرغبة في اسداء المعروف إلى الناس ، وحاسة الواجب ، والرغبة في الخدمة والمعاونة، وتلقين المعلومات ومؤازرة الحق ، رغبات كلها جميلة ولا غبار عليها .. بيد أن الأمانة التي هي أساس الصحة النفسية ، يجب أن ترغمنا على أن نسأل أنفسنا : ماهي القوة التي تدفعنا نحو هذه الغايات الجليلة ؟

الأرجح أن هذا الدافع في معظم الأحيان له أصول في غريزية بعيدة الغور .. وإذا طبقنا هذا التحليل ولو على أنفسنا شخصيا لتكشف لنا سلوكنا الايثاري (المنزه عن الغرض في الظاهر) عن دوافع شخصية غريزية كثيراً ماتكون تعويضا عن النقص في نواح أخرى من الحياة .

وفي مثل هذه الحالات نرى الناس أحياناً يستعملون كلمة (دافع) حيث ينبغي أن يستعملوا كلمة (غرض) أو (غاية) أو (هدف) . أو يقولون أنهم مدفوعون بأسمى الأغراض والغايات وهم يجهلون في الغالب حقيقة الدوافع المتصلة بالغريزة التي وراء سلوكهم الايثاري النبيل .

فالممثل والغني والخطيب والواعظ عرضة للفشل الذريع في أغراضهم العظيمة لولا وجود المباهاة دافعا غريزيا يمدهم بالقوة والهمة اللازمتين للنجاح .

مكاشفات الخطوبة

مضى على خطبتي ثلاثة أشهر .

فيما أنا عاطفية أريد أن أعشق خطيبي وأفتن به ثم نتزوج ، أرى خطيبي يعاملني كآلة كومبيوتر ، يتكلم على حسب قياس معين وعواطفه شبه مجمدة .

إن الخطبة ـ على ما أعلم ـ تقرب النفوس حتى تقرب مستقبلا بين الأجساد فيما بين الخطيبين ، وأنا أرى أن تقاربنا الجثماني والجنسي مستقبلا سيكون بعيدا طالما أن عقلية زوجي بهذا المقياس

ماراًيك في مشكلتي ؟

سارة . ث

إن ماتريدين قوله هو أنك تريدين توضيح التفاهم الجنسي المستقبلي بينكما ، كونكما تعدان لعشكما الزوجي ، ومثل هذا الأمر وارد جداً في المجتمعات الغربية ولو أن الأمر في مجتمعاتنا الشرقية نادر جداً .

وتناقض الوجهة النفسية الرأي الاجتماعي الشرقي في تخيل فتاة على أبواب الزواج ، تعلم علم اليقين أنها سوف تعيش مع ذاك الذي يدعى خطيبها اليوم وتنام معه البقية الباقية من حياتها ومع ذلك تخجل أن تفاتحه أو تناقشه في موضوع حيوي كهذا أجمع علماء النفس على أن التفاهم فيه من أقوى العوامل على نجاح الزواج أو عدمه

ولم نقصد في قولنا هذا أن التفاهم الجنسي أهم عناصر الحياة الزوجية السعيدة ، وإنما قصدي التأكيد أنه في مقدمتها وحول محوره تدور نسبة كبيرة من علاقات الزوج بالزوجة . ويذهب

البعض أن كل حادثة طلاق تقريبا ، أساسها المباشر أو غير المباشر ، انعدام التوافق الجنسي كلية ، أو تضعضع الحياة الزوجية لأسباب جنسية .

ويمكن القول أن طريقي الزوج أو الزوجة لابد أن يتعارضا - إن لم يكن عاجلا فآجلا - ولابد أن ينتهيا بالطلاق ، إذا لم يكن الحب والتعبير عنه تعبيراً (ملاصقا) متبادلا بينهما ، كما يمكن التأكيد هنا أن ثلاثة أرباع حالات الزواج الناجحة تعزى إلى الزوجة ، ولكن ليس معنى هذا أن العكس هو الصحيح ، إذ ليس من الضروري أن تكون ثلاثة أرباع حوادث الزواج الفاشل سببها الزوجة .

إن البعض من العامة يعتقد أن التكيف بين الأزواج في شتى أنواع النشاط ، لاسيما الجنسي يأتي بالسليقة أو الغريزة أو الفطرة ، ولا يختلف هذا الخطأ عن قولنا مثلاً أن سيمفونية بيتهوفن ثمرة الغريزة أو الفطرة .. إن هذه كتلك نتيجة المران والصبر ، والذكاء ، وسعة الحيلة .

والسلوك الجنسي عند الحيوان والسلالات البشرية البدائية يكاد يكون كله غريزيا ، كما أنه يتصف بالعنف والأنانية وتكاد تقتصر فائدته على التناسل . وليس المجال كذلك فيما يتعلق ببني الانسان الذين ولدوا في بيئات الحضارة والمدنية ، فإن الحياة الزوجية الجنسية عند هؤلاء ، فن من الفنون الجميلة التي تصقل الحياة وتهذبها وتملؤها رقة وسعادة وعذوبة ، وهل هناك من يجهل أن الفن لا يجيء اعتباطاً ، وإنما هو ثمرة الجهد والمران والتعلم ؟ هل هناك من ينكر أنه لولا انعدام الصراحة وحرية التعبير لما وقعت تلك المأساة الأسيفة التي تمثلت في أوبرا (ترستان واسولد) للموسيقى العالمي فاغنر .

وعلى هذا يمكن أن أوضح أن الفتاة عندنا لا تستطيع أن تصرح لخطيبها عن مشاعرها نحوه (وهو عكس ما يلمح به علم النفس) وذلك أن علماء النفس يقولون للخطيبة : لا تخجلي من الحديث عن حبك لخطيبك ولا ترددي أن تقولي له أنك تحبينه ولا تخجلي أن تظهري له أنك تحبينه .. ومن العبث التفريق بين عاطفتك والعنصر البدني فيك تفريقا كاملا وتنسي أن الناحية البدنية في الزواج تعبير عن الحب ، وثقي أن خطيبك ينتظر منك هذا التعبير لأنه في حاجة إليه .. فإذا لم تمديه به في حياتك الزوجية ، سعى إليه في مكان آخر . واعلمي أن الجنس من أرخص السلع وأكثرها انتشاراً .. فإذا خلا منها عش الزوجية لايجد الرجل صعوبة في الحصول عليها من مصدر رديف .

المسألة تبدو لي أن الخطيبة في العادة تمتنع عن إظهار عواطفها نحو خطيبها خوفا منه عن طريق :

١ - أن يتوجس خطيبها بها معرفة بالأمور العاطفية ويأخذ عليها أن لها تجارب عاطفية وهو مالايريده الخطيب في العادة من خطيبته .

٢ - والخوف الآخر يتأتى من أن الخطبة هي عقد غير ملزم بالزواج ، فإذا ترك الخطيبين بعضهما البعض ، فإن الخطيبة تخشى أن يشهر بها خطيبها ، مما يؤثر على سمعتها مستقبلا من حيث قدوم خطيب آخر لخطبتها .

هنا نرى أن العامل الاجتماعي هو الذي يربح في مثل هذه الحالات على العامل النفسي .

هكذا بدت لي مشكلتك إنها تجاذب بين عاملين : اجتماعي ونفسي ، وإيهما يتغلب على الآخر موضوع آخر يتبع ظروف وعادات وتقاليد كل شخص . فإذا تغلب العامل الاجتماعي تبقى له حسناته على الصعيد الخارجي ، أما على الصعيد النفسي فإن الأمر يختلف ، ومن هنا نرى أن العصاب يلازم ٩٠ في المئة المرأة العربية .

كبت العواطف أم تفريغها

نشأت وحيداً في بيت أبوي ..

وبعكس ماهو شائع ، فقد كانت تربيتي بمنتهى الصرامة ، خاصة أن والدي كان قد طلق والدتي وأنا في الثامنة من العمر .

أما والدي فهو شخص مرهوب الجانب لا يستطيع أحد أن يرد له خاطر أو يناقشه في أمر ما .

إلى أن نلت شهادة الدراسة الثانوية ، ودخلت إلى رحاب الجامعة .

صحيح أنني كبرت وأصبحت رجلا بجسمي واحساسي وشعوري ولكنني كنت طفلا في حكمي على نفسي وتصريفي لأحوالي ، مما جعلني أذوق الأمرين من قسوة زملائي .

لم تعجبهم استقامتي وبساطة أخلاقي فجعلوا يسخرون بي علنا ويعيروني بملائكيتي ويتندرون بما أجهل من لذائذ الحياة وحقائقها .

وكان يجب أن أغضب لسخريتهم ، ولكنني على العكس شعرت باطمئنان عظيم لاحاديثهم ووجدت غاية المتعة في الاستماع إلى أنباء مغامراتهم .

كنت كغيري من الشباب أتوق إلى العبث على أنواعه ، ولم أكن أتورع عن ارتكاب الكبائر ولكن بفكري فقط وخيالي .

مارست الخطايا كلها وأنا جالس في غرفتي وحدي .

كنت أغلق بابي علي ، ثم أرسل الخيال على عواهنه ، فأراني في أحضان امرأة تدللني وتداعبني وتشبع الرغبات الحبيسة في صدري .

وكان خيالي كريما فلم يحرمني من لذة محرمة ، خصوصا النساء ، تلك الفصيلة البشرية

العجيبة التي كنت في واقع حياتي أخاف منها ، وأكاد أن تلقيني الأقدار في طريقها أو تلقيها في طريقي . ففي هدوء غرفتي وسكونه يتغير حالي تماما تزول رهبتي ويذهب خوفي ، فأستقبل الواحدة منهن باستهتار .

أما من يزرنني فكن على أشكال وأنواع : البيضاء الطويلة والسمراء القصيرة ذات الشعر الأشقر الناعم أو الأسود المتموج اللامع ، النحيفة في امتلاء والممتلئة في نحافة .

وكان خيالي ارستقراطيا ، فاختار لي نساء جميلات رائعات ، أبيات ، مهذبات ، وقورات ، أو هوانم من الدرجة الأولى برغم مباذلهن الكثيرة معي ومع غيري .

وأين يحدث ذلك ؟

إنه يحدث وأنا جالس لوحدي في غرفتي الخاصة ..

ففي هدأة الليل وسكونه تتحول تلك الغرفة إلى مسرح كبير تتوالى عليه شتى المتع التي حرمت منها لأسباب أقوى من أرادتي .

واكتفي بهذا القدر من اللذة ، أو قولي أنني كنت مضطراً إلى الاكتفاء بالأطياف والأحلام ، بعدما عجزت عن تحقيق رغباتي في واقع الحياة .

على أنني لم استسلم للهزيمة دون مقاومة ؟ لا ، بل قاومت مرات ، وبذلت أكثر من جهد لتحرير نفسي من ربقة ضعفي وخذلاني ولكنني مع الأسف لم أنجح .

إلى أن كان يوم مر علي به صديق يعمل مخرجافي التلفزيون واقترح علي أن أذهب معه - إذا كان عندي فراغ - لأرى كيف يخرج مسلسله الجديد .

وبالفعل راقت لي الفكرة فذهبت معه إلى الاستوديو وبقيت هناك طوال اليوم وإلى ساعة متأخرة من المساء .

أثناء الاستراحة تعرفت على بطلة المسلسل وهي ممثلة شابة بدت لي أكبر من عمرها كثيراً حين محادثتي معها .

فهي ذكية ودودة ، مثقفة ، تعرف مهنتها تماما .

وارتحت كثيراً للتحدث مع هذه الممثلة .

وتواعدنا أن نلتقي في اليوم الثاني بعد الانتهاء من فترة التصوير .

وهكذا غدت (زهور) ـ وهو اسمها الفني ـ تملأ حياتي حبا وهياما .

وأزيح الكابوس الذي كان يبعدني عن النساء ، بل انجذبت بسرعة إلى هذه الفتاة .

سألت زميلي المخرج عن هذه (الزهور)فقال لي أنها تسايرني كما تساير غيري وإنها تعطي المواعيد لأكثر من واحد في نفس الوقت .

عرضت عليها الزواج فوافقت عليه في الحال وكأن السماء قد أنشقت وسمعت النداء .

حين علم زميلي بميلي نحو هذه الممثلة وعرضي عليها الزواج قال لي كلمة لن أنساها : إنك رجل عبيط . إنها لك كما هي لغيرك .

وسألت نفسي سؤالا لازالت أصداؤه تطن في أذني لماذا لم تر سوى الزواج طريقا إلى هذه السيدة وهناك الف طريق إليها .

وعدت لأقول لنفسي : إن ضعفي هو الذي ضللني وأعماني جهلي فأثرت أن أعبر الأشواك حافيا ، والقى بنفسي في النار طائعا .

وكان تحليلي يبتعد بي إلى أن الزواج بها هو الطريق إلى الجنة ..

وهكذا تزوجت قبل ثلاثة أشهر ..

بعد شهر من زواجي منها شعرت بقرف نحوها .. ظننت أن الزواج يريحني من عذابي ويجعلها لي ، ولي وحدي ولي دائما . ولكنني شعرت ببعد الهوة بيني وبينها ، لقد جمعني تعطش على الجسد أولا ، ولكني لم أر غيره فهي بعيدة عن طنيني وأنا بعيد عنها .

حاولت المستحيل أن أوفق بين رغبتي الجسدية وميولي العقلية ولكنني لم أستطع .

وها أنا ذا أهاتفك بعد أن وصل الكيل بيني وبينها إلى حد الطوفان ؟

عثمان . ط

أنت أسير عُقد تربيت عليها وأنت صغير ، وحين كبرت كانت (خيالاتك) هي التي تعمل في رأسك ، فكان اشتدادها سيؤدي بك إلى الجنون أو أن تنكفء خيالاتك عند اقدام أي امرأة تبتسم لك ولو كانت من الشارع .

حين أقدمت على الزواج ، رغم التحذيرات ، كانت عواطفك أقوى في هذا الشأن لأنك

قمعتها لفترة طويلة دون أن تروضها حتى لا تستثار في أي نقطة ضعف قد تصادفك .

وهكذا انعدم لديك الخيار العقلي فانجرفت إلى الخيار العاطفي المزعوم ، الذي كان قد أخصى من حياتك ولم يعد له وجود إلا في أحلامك وتخيلاتك .

وأي عاقل سيعرف مقدما ماذا سوف يستجد عليك .

فالمعادلة بينك وبين زوجتك غير قائمة .

وهكذا بعد أن رويت رغبتك الجنسية عادت ذاكرتك إلى سابق عهدها فكان أن قرفت الحياة الزوجية وبت تطلب النجدة والمعونة .

واقتراحي هو أن تدع الأمور ـ مؤقتا ـ بينك وبين زوجتك أن تأخذ مجراها الطبيعي وأن لايكون هناك ضغط التعامل بينكما على أساس أنكما زوجين بل ليكن الأمر بحدود الصداقة .

بعد فترة سيتبلور اتجاهكما لابل اتجاهك على وجه الخصوص ، فيما إذا وصلت إلى قناعة الاستمرار في حياتكما الزوجية . فإذا رأيت أنك خرجت من عُقدك السابقة وكانت زوجتك مساعدة لك في ذلك ، فبالامكان أن تضع حينئذ الخاتمة التي تريدها لحياتك الزوجية .. فإما الطلاق أو الاستمرار بها .

ملحوظة : بعد سنة اتصل بي صاحب هذه المشكلة وأخبرني أنه سعيد بما قلته له وأن زواجهما يرفل بالسعادة والهناء .

حــدود الأنــانيـــة

أنا أنانية في كل شيء بطريقة لا تقبل المناقشة .

فإذا أحببت شخصا مثلا فلابد أن يكون خالصا لي وحدي .

لايجد للحياة طعما إلا في جواري ولا يهمه أمر أحد في الوجود سوى أمري .

عليه أن يدأب على التفكير في ليل نهار بحيث أرى الحب والوله يطلان من نظرات عينيه على الدوام ، فأعبده وأفديه بحياتي .

أما إذا رأيت منه إشارة عابرة إلى امرأة ، أو غزلا مكشوفا ولو لم يقصد به سوى الدعابة فالويل له ثم الويل له !

إني لا أتوانى في اسقاطه من حياتي تماما .

اتجهم له وابتعد عنه مهما حلف لي بكل محرجة من الإيمان إنه لم يكن يقصد شيئا .

وتزهد فيه نفسي كأن لم يكن يوما محور حياتي .

ولهذا السبب كنت أحب زوجي وأعتبره الشمعة المضيئة في حياتي التي بدونها أغدو كالعمياء لا أبصر موطىء قدمي

وأما ما يعترض حياتي من علاقات فهي أمور عابرة لا محالة إلىزوال طال الأمد أو قصر .

وكنت أسأل نفسي أحياناً لو أقدم زوجي على مداعبة امرأة ، أو إظهار الاعجاب لها أمامي فهل اسقطه من حياتي وابتعد عنه ، ويبقى سؤالي بدون جواب خاصة أن الأعوام الطويلة التي انقضت على زواجنا حتى تلك اللحظة لم تسمح لي أن أضبطه في خلالها مرة واحدة متلبسا بمحاولة الإقدام على مغازلة امرأة .

وإذا كان أمر زوجي يبدو لي كذلك فإنني كنت أمحو من نفسي عار المغازلة . وإذا كان الرجال يحاولون مغازلتي بعيداً عن عيني زوجي فإنني أقص عليه كل شيء وفي ذلك أوضح دليل على خلوص نيتي !

ولكنني في أحوال أخرى لم أكن كباقي النساء انتظر الرجل حتى يتحرك للمغازلة بل كنت أعمد للمبادأة مندفعة بحرص شديد إلى حض من يعجبني من الرجال على التمادي في الحديث معي .

نهاد . ت

أنت تدركين بسليقتك أنك أنانية وأن قوتك تنحدر من أنانيتك .

وأن هذه القوة التي أحببت زوجك من أجلها هي التي قد تهدد في النهاية حبك وتقتله .

أنت تحبين زوجك وتودين أن تمنحيه السعادة الكاملة وتتوقعين ازدهار خصائصه الخالقة على يديك بطريقة معاملة الأم مع ابنها .

هذه الأنانية الغيرية في أسمى معانيها تبدو لي وحشية ولابد لها من فرائس لتنمو وتزدهر وتعيش .

وإحدى هذه الفرائس لابسة زوجك دون شك .

أنانيتنا تذهب بنا في معظم الأحيان حين نمر بحديقة بيتنا ، أن نقطع الزهرة لنضعها في آنية بغرفة من الغرف ، فيما أن وضعها الطبيعي هو الأفضل والأجمل والأدوم في البقاء .

نحن نخرب بيوتنا بأيدينا حين نتجاوز عتبة الغير بفعل أنانيتنا .

نعيش الأمور على المقياس الذي يلائمنا فيما أننا نتجاهل الغير وحقوقه . لا نرى العالم إلا بلجام رؤيتنا الأحادية له . لا يعنينا الغير بقدر ما تعنينا أنانيتنا .

إن مثل هذا الأمر لا يدل على محبة ، بل عن انفعال مرضي يبدأ صغيراً ثم ينتهي إلى الحقد والكراهية . وصدقيني إن في ثنايا سطورك ألف دليل ودليل يناقض ما تحاولين الإيحاء به من عفة وشرف .

بل أستطيع أن أؤكد أنك صريعة أكثر من شعور ينتابك وأنت حيرى به ، فكان أن كتبت

رسالتك لأنك وصلت إلى وضع لا تحسدين عليه .

فأنا أرى بقدر ما تتبسطه كلمات رسالتك حذرى أن أذهب في تحليلي إلى أكثر مما قلته قبل قليل .

ولذلك يستحسن مراجعة الإخصائي النفسي !!

وقد يتساءل القارىء لماذا أحيل القراء إلى الاخصائي النفسي دون أن أحل المشكلة ؟

وجوابي هو أنني أشتم في بعض الحالات مغايرة للواقع بشكل مغلف وحتى لا أذهب في تحليلي منحى قد يضر صاحب العلاقة ، أنصحه بمراجعة المختص النفسي لأن المشاهدة العيانية قد تختلف كثيرا في التحليل عن كتابة الحالة النفسية والقارىء مرتاح يكتب مايحلو له متجنباً ابراز تلوث النفس بالعقد النفسية .

لهذا وذاك قد يكون ما أكتبه هو من النوع الذي يقال عنه الثقافة النفسية ، لا يغنى عن مراجعة الطبيب المختص في الحالات المستعصية .

طغيان في العـواطف

أنا في عامي الأربعين ، أفقت على ناقوس يدق في صدري .

كانت السنوات قد تسربت من يدي .

بعد أيام ينطوي عام ويبدأ عام .

يزحف كالموت .. كقطار قادم .

وأضناني الشعور بالوحدة ونسيت حرصي وذاب اصراري على عدم الزواج ، فوق لهيب الرغبة في الانتماء إلى امرأة .

فأنا أحب الأم ، أقدسها ، أعتز بها .

وحنيني إليها يرهق أعصابي

وأجتاحني الخواء رغم ما كنت أهرب به منه من مشاغل وبدأت نفسي تخونني وأنا انظر إلى زوجات الآخرين .

ودلني أحد الأصدقاء إلى بيت من بيوت أصحابه حيث عندهم بنت برسم الزواج .

ذهبت إلى عندهم ولأول مرة أذهب بشجاعة ، عرفتهم وعرفوني .. ورأيتها . كنت أحمل قلبي على كفي أبحث عن الحب فسقطت في حبها منذ أول نظرة .

وبكل خيال الفنان المحروم رحت أقدم لها قلبي .. أقطعتها كل أحاسيسي ومشاعري ، اعطيتها نفسي دون أن أختزن منها شيئاً .

على أني لم أكن أدرك خطورة ما أفعله ، بل بكل أسف كنت متأكداً أن أغرقها في كل ما أغدقه عليها من حب قد يعوضها عن فارق السن .

آلاف الهواجس كانت تطوف بي ، مئات النوازع كانت تحاول أن تردني ، ولكنني كنت أخنقها .

أتجاهلها في غباء مقصود ، صعب وشاق ،أبحث عن غيره! . لقد طال حرماني وتقدمت بي السن والموت يترصدني كبقية الناس ، فلما اختار عجوزاً شمطاء .

إن زوجتي هي بغيتي التي أبحث عنها ، والفوز بها نهاية أحلامي والمسؤولية المبكرة علمتني كيف أحب ، فالحب أولاً وأخيراً مسؤولية رجل .

وكان أن تزوجنا ، وبعد أيام تبينت في قسوة أنه ينقصها أهم مافي الوجود ، ينقصها أن تتعلم كيف تحب .. إنها لم تتحمل أية مسؤولية .. تعودت منذ ولادتها أن تكون محبوبة فقط ، تجاب كل مطالبها .. الجميع يدللونها ، ويتمنون رضاها .

وأخذت على عاتقي أن أعلمها الحب وكنت مخدوعا بمواهبي مغروراً في رجولتي . وأمسكت بمقودها أروضها كالفرسة الجمحة ولكن المهرة كانت شقية ، وكان المروض كهلا يتعثر في خطاه . وكنت على يقين من أنها دفعتني إلى ماتريد ، جعلتني عبدا لكل أهوائها . كل ما يصدر عنها يجد لدى التبرير الجاهز المعد .

يأخذ في الشك إلى أقصاه ويذهب بي إلى غياهب مداه ، ولكني أحنق خاطر خيانتها قبل أن يلوح ، ذلك لأنني كنت معتزا بشخصيتي ، أقدر قدراتي ، ولم يكن في ذهني أنها يمكن أن تجد الرجل الذي يحبها مثلي . وتمادت في سلوكها ضدي .

صرت أشك في كل حركة من حركاتها ، أو إيماء من ايماءاتها أو لفتة من لفتاتها .

وهذا ما جعلها تحمل هدومها وتذهب إلى بيت أهلها منذ الشهر .

لقد بت عاجزاً عن تحمل وضعي ، ولم أعد أعرف إلى أين اتجه ، وكان أن أتصلت بك ؟

فريد . ع

العلة فيك وليس في زوجتك .

فأنت عشت للأربعين لا تحب سوى أمك .

وبغتة حولت كل حبك إلى زوجتك في بداية تعارفكما . وافترضت أن زوجتك لابد أن

تكون جاهزيتها لملاقاة حبك بنفس القدر .

وهذا الحساب قمت به أنت وأفترضته أنت ووضعت نتائجه أنت . وحيث أن زو[illegible] غير أنت فقد أوقعت نفسك في الشرك .

وبما أن عواطفك جياشة فإن أعمالك كانت هي الأخرى غير معقلنة وهذا ما ضايق زوجتك وجعلها تفر من بيت الزوجية .

البعض يفترض أنه طالما تزوج من فتاة فإن طباق [illegible]هما سيكون تاما . وهذا الافتراض يلزمه بعض الوقت حتى يتحول إلى واقع ايجابي . إن المعاشرة والألفة تقترب من القلوب وتزيل الحواجز .

وأنت أسرعت بفرض الأمر الواقع ، ولو أنك قدمته على صحن من الذهب لعواطفك ، لكن طبقة الدسم فيه كانت أكثر من المعتاد . بالامكان اعادة الأمور بينكما إذا ما جعلت لعلاقتكما جدولا زمنيا تترسخ فيه مفاهيكما ونقاط تلاقيها ، مما يجعل المعاشرة وتجارب الأيام تزيد من تقاربكما .

ومستقبلا حين يأتي مولودكما فإنه قد يساهم هو ايضا في تقاربكما .

مشكلتك باختصار .

أنت وضعت كل حبك بيد والدتك لسن الأربعين ثم فجأة انعطفت عواطفك انعطافاً حاداً إلى زوجة صغيرة السن مما جعلها تنوء بثقل هذه العواطف وتهرب منك .

مما طالعناه نرى أن الذنب ذنبك .

وعليك اعادة دولاب حياتكما الزوجية من أول وجديد دون طغيان العواطف .

حدود الشك

أعرفك على نفسي .

أني آنسة في الأربعين من العمر .. شكاكة إلى أبعد حدود الشك .

ما أن يداعبني انسان بكلمة ، أو يلقى شخص على سمعي عبارات من أي نوع حتى يبدأ عقلي في استنباط مغزى هذه المناورات ، وماذا عساه يكون وراءها من نوايا صاحبها ؟ وإلى أي هدف يسعى ؟

وقد يكون هذا الشخص مظلوما لا يرمي من وراء ما يقول إلا إلى الدعابة السليمة ، ومع ذلك لا أصدق إلا أن له غاية يريد أن يصل إليها . ولكني استمر في التبسط معه باسمه كأنني أشد الناس ثقة به واطمئنانا إليه ، ولكنني في الوقت نفسه أتعذب بما أعانيه من شك وحيرة وارتياب في الناس ؟

هيفاء .ب

يجد الشخص الضعيف لذة في تخيل القوة والعظمة وفي هذا التخيل يظفر بما يعوض عن عجزه وقصوره ، ويجد الطفل الطليق لذة من وراء لعبه ومرحه ونشاطه الزائد . ويجد الشاعر ، وكل من فاض قلبه بالالهام لذة في التعبير عما يخالج النفس من آمال ومخاوف من أفراح وأحزان ، من أفكار وتصورات ، سواء استخدم في التعبير عنها الأصوات والأشكال أم الأضواء والألوان أم شتى الرموز التي تبتدعها العبقرية بعد أن تكون حطمت أغلال المادة الجامدة .

إن الانفعال الذي يلازمك حين تلتقين برجل وأنت الآنسة ابنة الأربعين عاما ، ينطوى على معنى النقص والفشل ويفيد دائما عدم التكيف الكامل ، ويصبح الانفعال خاصة عندما يتخذ صورة القلق ، دافعا جديداً يدعم الدافع الأول الذي صدر عنه السلوك الفاشل ، وفي هذه الحالة ، أي في حالة فشل الاستجابة المباشرة ، يضطر الشخص إلى أرجاء الاستجابة التكيفية حتى يتمكن من تنمية استعداداته وإعادة تنظيم امكانياته في إطار أوسع يضم ما يحصله من معلومات جديدة وما يجنيه من استبصار وتبصر في ضوء تجاربه السابقة .

الشك بالنسبة لك نوع من الخوف .. خوفك من الرجل .. خوفك من أن يكون هذا الرجل يتلاعب بالالفاظ حتى يصل إلى التلاعب بعواطفك .

إن ما يميز الانسان عن الحيوان بصفة خاصة قدرته على أن يحيا من حين إلى آخر في عالم الخيال وأن يخلق عالما من الرموز والتصورات الوهمية وأن يرضى دوافعه النفسية بشتى الطرق البديلة والتعويضية التي يكتشفها أو يبدعها أو التي توحي بها إليه المواقف التي تضمه .

والاستجابات البديلة أنواع : أحلام اليقظة وأحلام النوم واللعب ومعظم أعراض الأمراض النفسية ثم النشاط الفني في جانب من جوانبه .

ويشير عالم النفس ابراهام ماسلو إلى أساس النظرية الانسانية في الدافعية جاعلا اسمها (هرمية الحاجات) ومقدما موجزا مبسطاً لهذه الهرمية فيما يلي :

١ ـ الحاجات الفسيولوجية (دوافع البقاء)

٢ ـ حاجات الأفق (دوافع الأمن)

٣ ـ حاجات الانتماء (حاجات التقبل والتواد)

٤ ـ حاجات التقدير (دوافع المكانة والانجاز)

٥ ـ حاجات تحقيق الذات (تحقيق الفرد لما يكون قادراً على تحقيقه)

ويجب أن يحدث اشباع ولو جزئيا عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذا أهمية بالنسبة للفرد .

وتفترض نظرية أخرى هي (نظرية الإثارة النشطة) أن أي كائن لديه مستوى معين ومناسب وخاص به للاثارة ، وبالتالي فإن السلوك ، سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى. وأن هذا يعني أنه إذا كانت الاثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم ، يحدث السلوك لمحاولة تخفيض

الاثارة ، وإذا كانت الاثارة منخفضة أكثر من اللازم يكون السلوك لمحاولة زيادة الاثارة .

نخرج من نطاق نظريات علم النفس إلى القول أن شكوكك المرضية هي نتيجة لعدم زواجك إلى الآن فأنت تريدين ذلك ولكنك غير قادرة للوصول إلى هذا الأمر فكان أن ذهبت تصوراتك إلى الشك بكلام أي رجل يتجه نحوك مما أضعف من شخصيتك وجعلك في ظل عقدة الشك .

وازاحة هذه العقدة ليست مستعصية ولكن أداتها يجب أن تكون عن طريق الاخصائى النفسي .

داء العـــذارى

تركت قريتي منذ ثلاثين عاما حيث هاجرت وعدت إليها قبل عدة أشهر .

في قريتي تسكن ابنة خالتي وكنت قد تركتها ولها من العمر ست عشرة عاما

وقصة حياتها تروى كما أفادتني شقيقتي التي عاصرتها لأستخلاص العبر ولمعرفة تحليل حالتها النفسية .

في بداية حياتها كان الولع بالتفكير والتأمل والتخيل متمكنا منها ، فكانت لا تفتأ تقرأ القصص وتستلهم وحيها من مشاهدة الحقول تتألق في الصباح تحت أشعة الشمس ، والفلاحات الصبايا يتراكضن على العشب الأخضر ضاحكات هانئات والشبان يبذرون البذور ويجنون الثمار ، والنساء يتعهدن البيوت والأولاد والماشية .

وأخذت أبنة خالتي تتشبع بالعواطف الحالمة الرقيقة والمبادىء السامية ، فكانت ساذجة النفس في شمم وإباء ، بسيطة الروح في توقد فكر وحدة ذكاء ، تندمج في الأوساط الفقيرة عن طيب خاطر وتشترك في كل هيئة وجماعة ترمي إلى اغاثة التعساء وإسعاف المنكوبين .

وإلى ذلك كانت رمز الطلاقة والمرح وعنوان الشباب الناضر الحي ، تبتسم وتضحك للجميع ولا تتبرم بأشق الأعمال وأوضعها ، بل تقبل عليها في فرح ونشوة واعتباط ، كأن العمل مادة حياتها ، وكأن الجهاد اليومي واجب مقدس فرضته عليها قوة علوية لابد من إطاعتها والاذعان لها ، ولم يكن بين فتيات تلك القرية من تشبهها في صبرها وجلدها وقدرتها على العمل ، كما أنه لم يكن بينهن من يشبهها في جمالها الباهر الفتان ..

كانت مديدة القامة في امتلاء لين ، سوداء العينين في يقظة دائمة يمازجها الحلم ، مشرقة الوجه موردة الخد ، موفورة الصحة ، تهدل شعرها المموج الغزير فيغمرها ، فتبدو من خلاله رائعة مهيبة ، عليها مسحة من وحشية الفطرة يلطفها ظل ابتسامتها البادية الصفاء .

كل ذلك جعل شبان القرية يهيمون حبا لها ، ويعقدون حلقات السمر حولها ، ويبذلون جهدهم في التقرب إليها وخطب ودها .. أما هي فكانت تحترم نفسها ولا تسرف لا في الحديث ولا في المزاح ، بل تظل محتفظة بروحها المرحة وملتزمة حد الوقار والاحتشام . وهكذا أسرت ألباب الجميع وفازت باعجاب الجميع ولكنها لم تشمخ ولم تتكبر بل زادها التقدير ظرفا وحياء .

وهذا ما جعل أجمل شباب القرية يحومون حولها .. فكانت تحدق في صراحة وبراءة وفطرة حرة سليمة إلى عضلاتهم القوية ، واكتافهم العريضة وقاماتهم المديدة ، وبريق الصحة والفتوى المنسكب على وجوههم الضاحكة . ولكنها لم تطل التفكير أبداً في واحد منهم ، ولم تؤثر شابا على آخر ، ولم تشعر حيال أي كائن بعاطفة الحب العاتية المجتاحة التي كانت تقرأ عنها في القصص والروايات ، وكان قد أثر فيها سلطان العاطفة والخيال أبلغ تأثير .. فتصورت الحب إحساساً معنويا بحتا ، وشعورا قدسيا طاهراً ، وقوة سامية خارقة تهذب الأهواء والميول فاستسلمت آخر الأمر لتلك القوة ، وطفقت تناجيها وتدعو الله أن يهبها إياها في شخص شاب خليق بالحب جدير بالثقة والتقدير والإعجاب .. وهذا الأمل هو الذي كانت تصبو إليه ابنة خالتي ..

لقد تاقت إلى حب أشبه بالعاطفة الدينية منه بالحب ولكنها كانت تميل الطرف حولها فترى عيون الشبان تنهبها ونظراتهم تلتهمها وعباراتهم المعسولة لا ترن في أذنيها إلا لتطوي محاسن بدنها الوضيع .

وفي حين يئست من تحقيق حلمها والعثور على الشاب الخليق بها ، تحولت شخصيتها وتبدلت شيئا فشيئا .. تجهم وجهها وزايلتها ابتسامتها الناضرة وبدأت تهجر المجتمعات القروية وتنفـر من الفلاحين وتعرض عن الشبان وتمضي في العزلة وتنقطع للتأمل وأعمال البيت والحقل . كما لم تعد تنبعث أغانيها العذبة الرخيمة من نافذتها الصغيرة المطلة على حديقة البيت، وفقدت تلك النافذة إطارها السحري وغشت الدار كلها سحابة قاتمة .. فراح شبان القرية يستفسرون والدها عما حل بابنته وينصحون له بتزويجها على عجل خشية أن يعصف بها داء العذارى ويرديها مورد التهلكة .

كان الاعتقاد في القرية أنه لابد لكل عذراء من الزواج في سن معينة وإلا غضبت عليها الطبيعة وابتلتها بمرض الحسرة والأسى وقضت عليها بالموت البطيء المحتوم ، لهذا أذعن الوالد لحكم التقاليد ، وفرض على ابنته الزواج من شاب ثرى يملك أبوه في القرية ضياعا واسعة ..

فثارت ثورة الفتاة وقاومت وظلت تقاوم شهوراً طويلة ، وملء نفسها الأمل في أن يترفق القدر بها ، ويمن عليها فجأة بالشاب الذي تحبه والذي يمثل في خيالها فتى أحلامها المنشود ، ولكن القدر الغاشم أبى إلا أن يلهو بها ويسخر منها ، فمرت الأيام تلو الأيام وهي صامدة صابرة معذبة على غير جدوى مما زاد في قلق والدها وحمله على أن يسرع بتزويجها قبل أن تعتل صحتها .. وهكذا خطبت ابنة خالتي إلى الشاب القروي الثري على الرغم منها ، فطأطأت رأسها يائسة وامتثلت مكرهة لحكم القدر .

ومع ذلك فالقدر لم يرحمها وظل متربصا بها حتى غافلها وتمكن منها ، ثم سدد إليها طعنة أصابتها في صميم كرامتها وكبريائها ، فقد كان خطيبها فتى ماجنا مستهتراً ، عربيداً ، وكان قد اتصل سرا بفلاحة يتيمة بائسة فحملت منه وأعلنت في القرية كلها أنه والد طفلها .. فبهتت ابنة خالتي وروعت واشتد بوالدها الحنق والسخط ، ولم يجد بدا من فسخ الخطبة وطرد الخطيب ، وابتهجت الابنة وتنفست الصعداء ، وآلت على نفسها ألا تتزوج أبداً إلا فتى أحلامها .. ثم عكفت على المطالعة والتأمل تلتمس في نشوة الخيال عزاء لقلبها وسلوى .

وكرت الأعوام الطويلة الأعوام المكفهـرة الملبدة الخانقة وفتى الأحلام يتقلص ويتباعد ، ويستحيل في ذهن ابنة خالتي من جسم نابض حي إلى مجرد ضوء واهن ، أو صوت خافت ، أو أمل عابر ، لايكاد يبتسم ويضحك حتى يتبدد وينحل كأنه طيف خيال ، وكان اعتقادها أن في وسع القراءة أن تملأ فراغ قلبها وتمدها بقوة روحية تمكنها من المضي في الصبر والانتظار .. ولكن الفطرة كانت أقوى من الخيال والطبيعة أقوى من الإرادة والسنوات تمضي سريعا . فدبت الحسرة في قلب العذراء واحتواها اليأس ، وأوشكت أن تعصف بعقلها لوثة من جنون عندما أبصرت نفسها تجاه مرآتها ، فتاة عانسا ، شاحبة اللون ذابلة الحسن ، ضامرة التقاطيع يكمن في عينيها الأسى وتكاد اللوعة أن تعتصر شبابها وتذهب بالبقية الباقية من جمالها الباهر الفتان ، وهذا التدهور ضاعف من يأسها فتشبثت بعزلتها وعافت الطعام والشراب فهزلت واشتد شحوبها وباتت أشبه بهيكل عظمي منها بامرأة .

حين عدت إلى القرية ورأيت ما حل بابنة خالتي أردت أن أعرف قصتها فقصدت أختي التي روت لي ما حدث لها ، وقد تأثرت كثيراً لمجرى حياتها وهذا ما جعلني أكتب لك ؟

فكري . ق

أسميت حالة ابنة خالتك بداء العذارى ، كما وردت هذه الجملة في سياق رسالتك . ومع أن هذا (الداء) قد يعني به (عنوسة) الفتيات وعدم زواجهن ، بيد أن الأمر يختلف هنا بالنسبة لهذه الفتاة .

إن الوصف الذي اسبغته عليها يجعلني أذهب إلى أنها كانت خيالية في حياتها ، تتوحد مع بطلات القصص التي تقرأها ، وتصرف النظر عن حياتها الواقعية وتتمثل حالها (بطلة) ولو في الخيال .

من هنا انصرافها عن حياتها الواقعية في مطلع شبابها إلى العزلة والقراءة والابتعاد عن مباهج الحياة ، إلى أن أجبرها والدها على الخطبة ، كما شاء هو وليس هي ، وبعد أن أنفضح شأن الخطيب ، زاد ذلك من نظرتها السوداوية إلى أمور الحياة والبعد عن حياة الواقع ، فكان أن تحصنت مرة أخرى ، بعزلتها ، أكثر من السابق .

كما أنني من خلال قراءة سياق هذه الحالة لمست أن هذه الفتاة عاشت وحيدة مع والدها فإذا صح ما خمنته فإن ذلك ، بالتالي زاد من عزلتها أكثر فأكثر .

هذه الظروف مجتمعة جعلت منها فتاة انطوائية .. وربما نرجسية ! فإن اغراق نفسها في المطالعة (ربما) أوحى لها ذلك ، بعد أن تمثلت ببطلات القصص والروايات ـ أنها غدت أكبر منزلة ممن عداها من فتيات القرية ـ وهذا بحد ذاته زادها انعزالا وتأففا عن باقي الفتيات .

هناك نساء كثيرات ولاسيما في الطبقة الثرية ـ جفت لديهن القدرة على الحب تمام الجفاف وحلت محلها رغبة عارمة في أن يتدله بهن جميع الرجال ومتى أيقنت المرأة التي هذا شأنها أن رجلا معينا بدأ يحبها ، فقدت كل أرب لها فيه ونفضت يدها منه بصورة حاسمة .

وليس هذا السلوك وقفا على النساء دون غيرهن ، فقد يحدث أيضا للرجال .. ومتى وصلت درجة الغرور إلى هذه الذروة لم يشعر المصاب بالنرجسية بأي اهتمام حقيقي نحو أي شخص آخر ، فلا يجد بعد ذلك أي بهجة في الحب .

إن المرء الذي لا اهتمام له إلا بنفسه لا يستحق الإعجاب ، ولهذا يفشل كل امرىء أمنيته الوحيدة أن يعجب العالم به . ويغلب ألا يصل إلى هدفه هذا ، وأن وصل إليه لم يسعد بذلك الوصول سعادة تامة لأن الغريزة البشرية لايمكن أن يكون هدفها الانحصار في ذاتها كل الانحصار .

ورغم ما ذكرناه فلعل الظروف لم تهيء لابنة خالتك العريس المناسب لها بحيث تقتنع به

وتحبه فكان أن فاتها قطار الزواج وباتت صريعة داء العذارى .

واقترح في مثل هذه الحالات ، حتى يخرج الانسان عن اطاره التقليدي ، الانتقال إلى حي جديد في المدن الكبيرة ، أو الانتقال من القرية إلى المدينة والاختلاط بأناس جدد ، فإن هذا الجو الجديد ربما ساعد على زواج من لم يتميزوا بفعل كبر السن ، فإن المعرفة الجديدة تبقي أثرها الفوري على النفس وتبعد إلى حد ما (وتوتات) الأحاديث المتناقلة عن الشخص ومعظمها أحاديث متداولة قد لا تصح في عالم الواقع .

إن الأمر الهام الآن لابنة خالتك إخراجها من عالمها الضبابي إلى رحاب الواقع المتجدد سواء في القرية أو المدينة ، سواء نفس الأشخاص الذين تعرفهم أو الذين ستتعرف عليهم .

التعلق بحبال الهوا

قصتي مع الممثل المشهور في بلدي قصة ..

فأنا أحب هذا الممثل وأتابع كل أدواره سواء في الإذاعة أو التلفاز . وكم تمنيت أن أتعرف عليه .

إلى أن اصطحبتني صديقة لي ، في مرة من المرات ، إلى السوق لابتياع حاجيات لها . وهناك قالت لي صديقتي : انظري هو ذاك الممثل الذي تعشقينه يجلس هناك . والتفتت فرأيت ممثلي الأفضل وهو جالس مع بعض أصدقائه . أما أنني عرفت مكان تردده ، فقد قصدت في اليوم الثاني نفس المكان وجلست انتظر قدومه . وبعد برهة دخل هو وشلة من الأصدقاء .

في اليوم الثاني رجعت إلى نفس المكان فرأيته جالسا لوحده كأنه ينتظر أحداً . أتيت إلى طاولته وقدمت له نفسي وطلبت منه أن يأذن لي بالجلوس فأجاب إلى طلبي ، وعندئذ قلت له أنني معجبة بفنه ، وأشاهد أعماله الفنية دائما ، وذكرت له ما أذيع له وما سوف يبث مستقبلا فكان يتابعني فرحا ، حتى خيل إلي وهو جالس إلى جواري متأدبا أنه أصبح كله عيونا تتطلع إلي . وعجبت له إذ يتلعثم وهو يكلمني ، مع أنه ممثل مشهور ، وأنا الفتاة الساذجة ، وايقنت أنني أستوليت على قلبه وانبأتني يده الدافئة وهو يودعني أنه سيلاحقني وأني قهرت صومعته .

ومع أني أعطيته رقـــم هاتفي وقلت له أن يتصل بي حين لايكون له مواعيد ، فإنه لم يتصل ، على الأقل في الأسبوع الأول لتعارفنا ، وهذا ما قادني مجددا إلى ارتياد المكان الذي التقيت به علني أجده ولم يخب ظني . فقد رأيته هناك ، فذهبت إليه وسألته لماذا لم يتصل بي ، فقال إنه نسي ذلك . وهذا ما زاد من غضبي منه ولكنه كان يتكلم معي كأنه يراني أول مرة .

وأعطيته رقم هاتفي مجددا وطلبت منه أن يتصل بي في صباح اليوم الثاني لأجل موضوع هام ، وقبعت في اليوم التالي إلى جوار الهاتف حتى عيل صبري دون أن يتصل ، فقصدت في الأصيل إلى نفس المكان الذي التقينا فيه لأول مرة ، ونظرت إلى مكانه في القاعة وأنا أرتجف،

فقد كان محققا عندي أنه ينتظرني على أحر من الجمر وأن حياءه هو الذي حجزه عني إلى تلك الساعة ، وكان فعلا هناك جالسا لوحده ، فاندفعت إليه وأنا واثقة أنه حين يراني سيهب واقفا ويضغط يدي بين يديه وهو يصافحني ، ولكنه لدهشتي ظل جالسا واكتفى بابتسامة وايماءة من الرأس ، واضطررت أن أعتقل اندفاعي وأن اضطرب من جراء ذلك اضطراب السيارة حين تقف فجأة .

وبعد أن حيته وقبل أن أسأله عن عدم الاتصال بي قال إنه جد آسف لمغادرة المكان لأنه على موعد مع صديق له للذهاب إلى مشاهدة فيلم سينمائي جديد يعرض في احدى الصالات .

ورجعت إلى البيت وأنا أحاول أن أنسى نفسي في غمار العواطف الطائشة ، فرقصت كثيرا ، وحاولت جهدي أن أبدو مرحة وأن أدخل في روعي أني سعيدة بدونه ، وإذا أنا أمنى بالفشل الأكبر وأعجز حتى عن نسيانه .

في غمرة هذا الوضع الذي اعيشه هاتفتك لاستطلع رأيك ؟

خلود . ع

هذا (حب) من طرف واحد ، أنه حب (المشاهير) من الناس ، الذين نتوحد معهم حين نلقاهم وهم الذين احتلوا تفكيرنا باخبارهم ونجاحاتهم فكان تصورنا لهم أنهم سيرتمون علينا طالما فاتحناهم باعجابنا بهم . وبقدر ابتسامتهم العريضة لنا شعرنا أننا توحدنا وإياهم وأي تقصير من جانبهم (في موعد مثلا) ، مع أن هذا الأمر قد يتكرر ، فإننا نحاول دائما أن نكرر ذلك بألف عذر ، ولعل الموقف تكرر معك بشكل جعلك تشعرين أن هذا (الحبيب) يخدعك، وأنه يتجاوب مع ما ترمين إليه ، فكان أن سبب لك هذه الانتكاسة .

إن تصرف هذا الفنان هو تصرف طبيعي ، يأتيه لأي كان .

أما اندفاعك فهو غير الطبيعي ، وهو اندفاع (حب المشاهير) و (التعلق بحبال الهوا) ، فكان أن انتكست مشاعرك وأصيبت بالخيبة .

لو أن كل شهير سيحب من معجبيه بقدر ما يحبوه لكان أشبه بكازانوفا ، له مئات الزوجات والصديقات والعشيقات ، وهذا لا يمكن أن يحدث في الوقت الراهن لذا فان الأمر في مثل هذه الأحوال ـ يقتصر في العادة على الاعجاب التظاهري وليس أكثر من ذلك، لأن هذا الشخص هو (ممثل) صنعته دخول بيوت الناس من خلال أعماله ، والاعجاب وعدم الاعجاب به كثير الحدوث ولا يعول عليه في إقامة علاقة غرامية دائمة .

شخصيــة هستيريــة

لي جارة شابة في الخامسة والثلاثين من عمرها .

ورثت أراضي شاسعة عن والديها المتوفين .

أما شكلها فهي قبيحة ، ولكنها ممشوقة القد ومزاجها عصبي لمفاوي .

وهي أبعد ما تكون عن البلاهة ولكنها ليست ذات روح متوقد .

ولم تصادف في حياتها فكرة واحدة قوية آخاذة تستولي على نفسها . وكانت قد تربت على يد أم ذكية ، وفي مجتمع راق جداً .

وهي شديدة البراعة والدهاء .

فأنت تراها تعرف ما تريد أن توصله بتفكيرها وأقوالها مرددة على الدوام عبارات الآخرين وباتقان شديد يوحي بأنها صاحبة هذه الآراء بل أنها وهي تلقيها تتصنع دهشة الإبداع والارتجال .

لذا تبدو في منظر من لم يروها إلا مرات قليلة ، أو في محيط محدودي الذهن المحدقين بها ، في صورة المرأة المتوقدة الذهن !

باختصار هذه الفتاة لا تفهم الأفكار العميقة ولكنها تتقن أداءها والقاءها .

أما في الرسم ونقل اللوحات وتصور الأزهار بالألوان ، فقد برعت في هذا كله وتفوقت على اساتذتها فيه ، بشرط أن تكون اللوحات الأصلية أمام عينيها ! ولكن إذا كان في هذه اللوحات منظور بعيد المدى ، أو معقد لم تفهمه وأن أحسنت نقله .

إن عدم البراعة في فهم الأمور الصعبة أو العميقة سمة من سماتها .

هذه الفتاة على الشكل الذي وصفته لك أصبحت في غضون عامين معروفة في بلدنا .

تقربت إلى نساء كبار الموظفين والمسؤولين ، فأخذت الأموال تتدفق عليها وذاعت شهرتها في أنها تستطيع أن تعمل كذا وكذا . والواقع أن هذه أخذت دوراً لها في محيطنا أكبر من الحجم الذي تتمتع به في محيط نفسها .

لهذا أرجو أن تحلل لي وضع هذه الفتاة ؟

حسام . ق

شخصية الانسان هي أعقد وأصعب تركيب لأنها مجموعة من شتى العوامل والأجزاء .

كما أنها ترتكز على الوراثة والمحيط والتربية العائلية والأمراض المكتسبة والتجارب الحياتية وظروف البيت والمدرسة والمجتمع .

إن عشرات العوامل تتجمع بصفة حيوية (دينامية) وليست بصفة آلية وتكون محصلة تلك العوامل الشخصية .

وهذا كله يجعل من أستبار الشخصية مسألة شائكة وغامضة .

وجارتك يجوز القول بها أنها شخصية هستيرية

ومن الطريف أن نجد في الشخصية الهستيرية ملامح كثيرة من الشخصية السيكوباثية . وهذه الملامح تكون في شكل التقلب والأنانية والسطحية والكذب وحب الذات وعدم النضج العاطفي

إن مثل هذه القوالب موجودة عند جارتك .

كما أن هذه الشخصية تنمو بفعالية العاطفة والبرود الجنسي والميل إلى اجتذاب الانظار واهتمام الآخرين

ومرة أخرى فإن هذه من ملامح جارتك .

لهذا تكثر مثل هذه الشخصيات في المهن التي تتطلب الاتصال مع الآخرين وكسب اهتمامهم ، مثل التمثيل والصحافة والسينما وإدارة الأعمال .

إن مثل هذه الشخصيات تنجح في ظل المجتمع الرجالي ، لأن الرجال ينبهرون عادة لمثل هؤلاء النسوة مما يعطيهن سلاحا ، قادرات به ، على استغلاله وجني ارباحه ، أو أخذ لدور أكبر منهن .

لهذا فإن غنى جارتك المفاجيء ليس بمسألة مستحيلة !!

الحب والجمال

نحن ثلاث أخوة بنات ، أعمارنا بدءاً مني في الرابعة والعشرين والثانية والعشرين والعشرين .

أما أنا ، فليس لي أن أصف جمالي ، بل أنقل لك مايقوله الأهل والأصحاب في أنني متوسطة الجمال مقبولة الشكل .

فيما أختي التي تصغرني بعامين فتعد آية في الحسن والجمال ، بل هي ملكة جمال . أما أختي الصغيرة فهي محدودة الجمال إن لم يكن الجمال أو بعضه قد عرف طريقه إليها .

لا أخفاك أن هناك غيرة بيننا حول هذا الموضوع . على أني أقول لأختي الوسطى أن شقيقتنا الصغيرة ستعوض عن جمالها بذكائها ، حيث هي بالفعل الأولى في صفها الدراسي .

أما أنا فإني شققت طريقي في عالم الموضة والأزياء رغم عمري القصير نسبيا لمتهني هذا الكار .

فيما أختي الجميلة ليس لها اهتمامات علمية أو عملية إلا بما يزيد من جمالها ، من أزياء ومكياج .

والمستقبل لثلاثتنا لايمكن التنبؤ به من ناحية الزواج ولكل منا فلسفتها في ذلك .

وأحياناً أقول بيني وبين نفسي أن الجميلة فينا قد يكون نصيبها من شاب ليس له من الجمال بشيء .

فمن محدودة الجمال منا قد تتزوج من أجمل شاب .

أو أن أختي الوسطى المحدودة العلم قد تتزوج من أنبغ طبيب في بلدنا .

وإذا كان الزواج قسمة ونصيب فأين تضع الجمال من ذلك ؟

هدى . ي

هذه ليست رسالة بل مكالمة هاتفية أحبت إحدى القارئات أن تستشيرني بها ، وها أنا أضع جوابي عليها .

لابدأ بالسؤال : هل يكون (الجمال) ضروريا لميلاد الحب ؟

وهل ينبغي أن تعد الدمامة أو القماءة حائلا دون هذا الميلاد ؟

وجوابي هو أن العاشق الحقيقي ينتهي به الأمر إلى أن يرى محبوبته جميلة كما هي ، من غير أن يحلم أو يفكر في الجمال الحقيقي المتفق على سماته ومقاييسه .

وبقول آخر فإن سمات الجمال الحقيقي ومقاييسه تكفي - حين تلوح له - إن تمنيه بوحدة واحدة مثلا من وحدات المتعة والهناء ، اما سمات حبيبته ومقاييسها الفعلية فتنميه وتثير فيه ألف وحدة من هذه الوحدات .

ويعتبر البعض أن الجمال ضروري ، إلى حد ما ، قبل ميلاد الحب لأنه بمثابة اللافتة التي تشير إلى وجود المتجر أو إلى اتجاه الشارع ، وتغري المرء بحب محبوبة على ضوء الثناء الذي يسمع الناس يضفونه على هذا الشخص ، فيتولد لديه الإعجاب وينمو الأمل . أما في حين الرغبة أو الميل والاستحسان وربما أيضا في الدقائق الخمس الأولى من حب العاطفة أو العشق بمعنى الكلمة ، نجد المرأة تزداد تعلقا بالرجل بسبب نظرته للنساء الأخريات إليه ، أكثر مما تتعلق به بسبب نظرتها إليه شخصيا ، ومن ثم ما يلقاه المشاهير والضباط من نجاح لدى النساء والفتيات .

في قصته (ايفانهو) يروي السير والترسكوت هذا المقطع الذي يوافي ما نقصده :

(لم يكن في وسع من لاحظوا في هذا البطل الشاب جرأة مستهينة ، ممزوجة بالمبالغة في التعالي وعدم المبالاة بمشاعر الآخرين ، لم يكن في وسعهم أن ينكروا ما في طلعته من ملاحة مرجعها إلى وضاحة ملامحه ، واستوائها الطبيعي وعنايته بها ، مع صراحة واستقامة في الحديث والسلوك . وكثيرا ما يخال الناظرون هذه السمات آية على صراحة الرجولة ، مع أنها في الحقيقة راجعة إلى عدم الاكتراث المتولد عن المجانة والاستهانة والاعتماد على علو النسب ، أو ضخامة الثروة ، أو غير ذلك من المزايا العرضية التي لا صلة لها بالمزايا الشخصية) .

ويروى أن النساء الجميلات في بلاط لويس الرابع عشر وذلك إبان شيخوخته كن متدلهات في حب هذا الملك الخليع .

لهذا من الخطـــورة بمكان أن نسهل الأمل ونفتح له الأبواب قبل التأكد من وجود

الاعجاب ، وإلا تولد الفتور بدلا من الحماسة والإقبال ، واستحال الحب ، أو لا يمكن الشفاء منه إلا بالاعتصام بالكرامة وعزة النفس .

ويجب أن لا تذهب الظنون إلى أن التعاطف ممكن بغير الإعجاب ، فلا أحد يتعاطف مع الإبله أو الخائب ، ولا مع من يعطي ابتسامة لكل رائح وغاد . ومن ثم تلزم للمرء في المجتمع قشرة من الدهاء والحصافة تدل على المكانة وسمو السجايا .

والشخص الذي يبذل اعجابه بسهولة لا يسر أحداً بهذا الإعجاب ولا يزهو أحد بحبه .

إن الموضوع الذي عالجناه يبقى كليشة لمواضيع كثيرة يمكن التطرق إليها ، على أن هذه المعالجة تبقى في حدود التصورات ، دون الدخول إلى خصوصيات كل فرد على حده .

« منغصات »
في الحياة الزوجية

نحن زوجين مضى على زواجنا ثلاث سنوات ونيف .

وككل زوجين ، فإن زوجتي تنغصني بما تبديه من ملاحظات عن أنها غير مرتاحة معي كوني لم أكن فتى أحلامها كما كانت تتخيله ، ورغم قساوة مثل هذا الاتهام ، فإنني كنت أستقبل مثل هذه التصريحات بالتنكيت معها واستدرجها حتى أعرف على أي معطيات قد أخذت مثل هذه القرارات . وكانت تتهرب من الإجابة مما كان يزيدني اصرارا لمعرفة العلل التي بي حتى أقوّمها .

إلى أن كان ذلك في أحد الأيام حيث قالت لي زوجتي بعد لأي أنني لا أظهر لها محبة خاصة كونها زوجة لي ، ولما توسعت في سؤالي عن ذلك أضافت أنني أتكلم معها كما أتكلم مع أختي أو ابنة عمي أو جارتي .

ولم تقف عند هذه الملاحظة (الاعتراضية) بل انها ذكرتني بموقف أو موقفين لي قالت أنني اخطأت بهما دون أن أعترف بالخطأ .

وأصررت أكثر فأكثر أن تسترسل بمعترضاتها علي فتابعت قائلة :

إنك أناني ، لك شلة من الأصدقاء تذهب إليهم وتتسامر معهم ، اما أنا فليس لي من أحد ، وإذا طلبت منك الذهاب للفسحة فإنك تأخذني إلى المطعم أو إلى بيت أهلي أو أهلك .

وغير هذا وذاك ذكرت أنني لا أعرف التواضع .. أما كيف لا أعرف التواضع فلم تستطع أن تشرح لي ذلك .

وأخيراً زادت على ذلك أنني غير متسامح وأنني أظهر دائماً قوتي ولهذا فهي تخشاني .

فريد . ع

لا أعتقد أن زوجتك تخشاك ، فهي لو كانت كذلك لما صارحتك برأيها (الجهوري) ، ولنقل بشكل آخر أن التسامح هو سمة الذين يتمتعون بحياة زوجية سعيدة فيتغاضون عن هفوات من يحبون .

وحسبي أن زوجتك (تتدلع) بما وضعته من اعتراضات عليك ، ولو كان الأمر كذلك فإن اعتراضها الأول يمكن لنا تفنيده في أن أي زوجين لايظهر أحدهما في الحياة الزوجية محبة للطرف الآخر فإن هذا معناه عزوفه عن محبته ، وربما كان هذا الشريك متضايقا من رئيسه في العمل أو يشعر بحالة انقباض نفسي ، ولهذا فإنه في مثل هذه المواقف يستحسن الوقوف إلى جواره لأن النتيجة التي تطالعنا في ذلك ستكون مدهشة .

ويخطأ من يظن أن الحياة الزوجية كلها عسل ، فلو كانت كذلك لما كان لها من معنى .. والحياة جميلة هي بما تحمله من تناقضات . فلولا النهار لما عرفنا الليل ولولا الصيف لما عرفنا الشتاء البارد .

إن من أكثر المنغصات في الحياة الزوجية روح التحدي التي قد يبديها أحد الطرفين .. فنحن كلنا نخطيء وإلا لما تعلمنا ، وليس مستحسنا الوقوف عند أحد الأخطاء حتى (نشنّع) بالطرف الآخر ونتهمه بأنه أخرق ، فما يمنع أن يعتذر الواحد عن خطأ قد ارتكبه .

وهنا نقول أنه من الأخطاء الشائعة نفي الخطأ ، مع أن له ملموساته المادية والتمادي في ذلك لأكثر من مرة ، يظهر نوعا من العناد ، ولتلافي ذلك يناقش هذا الأمر مرة من المرات ، ولا يقف الطرف الآخر وقوف المراقب ليعدد أخطاء رفيقه في الحياة ، لأن هذا قد يكون منهكا أو أن نفسيته غير مرتاحة .

ونأتي الآن إلى موضوع الأنانية .. إن من اكثر عثرات الحياة الزوجية روح الأنانية التي تسود أحد الشريكين . وكم من مشاكل ومضايقات ومنغصات وعدم تفهم للموقف .. كل ذلك نشأ بسبب أنانية الزوج أو الزوجة .

وليتذكر واحدنا أن له شريكا في الحياة يقتسم معه كل شيء : العمل والنجاح والحب وأوقات السعادة وأوقات الحزن أيضا ، وأن الحياة محبة تبدأ من محبة الشخص لذاته ثم زوجته

وأولاده وعائلته وقبيلته ووطنه .. إلى غير ذلك .

هناك ناحية أخرى أود أن أذكرها لك ولزوجتك وهي أن يكون التواضع من شيمكما ، فلا أن تكون المصارحة بينكما نوع من المحاكمة بل برلمان ديمقراطي يسمع به أحدكما الآخر صوته .

إن بعض من مثل هذه القضايا التي أثارتها زوجتك قد تدفع الزوج إلى إبدال زوجته ، مع أن هذه المعترضات ، ليست من نوع المجابهات الشرسة بين الزوجين ، لهذا فمن المهم رأب الصدع في الحياة الزوجية .

كما أن نصيحتي هي أن لا يستهل أحد طرفي البيت الزوجي الانفعال ، فإذا تم ذلك فقد يكون الشريك الجديد في صورة أفضل ولكن بعد الزواج أو الارتباط الثاني سوف تكتشف أن الصورة السابقة للزواج تبقى ـ في الغالب ـ أفضل ، لأنها الصورة الأولى لكلا الزوجين ، ولأنهما اعتادا على نمط من الحياة الزوجية ، فيه منغصات كما فيه سعادة وهناء .

الحب والعناد

سمعت عن قصة غرامية ، تبدو أحداثها غريبة ، لهذا سأروي لك وقائعها ، وأريد منك تحليل أحداثها .

سهير .ش : شابة في الرابعة والعشرين من عمرها ، ابنة عائلة من أغنى عائلات بلدها وأكثرها كبرياء .

كانت جميلة جداً مع ذكاء مفرط وكبرياء أشد افراطاً .

وهذه الشابة أحبت في وقت سابق ، ضابطاً شابا يعمل مع الأمم المتحدة ، حبا عاطفيا جارفا ، في الظاهر على الأقل ، لم ترضاه أسرتها .

وبقيت الرسائل قائمة بينهما لفترة .

وفي مناسبة من المناسبات وبيت أهل سهير عامر بالناس ، أعلن شاب أحمق وفاة ذلك الضابط الوسيم ، فاتجهت جميع الأنظار إلى سهير ، فلم تزد على أن قالت بهدوء :

ـ خسارة أن يموت وهو لم يزل في مقتبل العمر .

أما الأم فقد اكفهر وجهها برغم كراهيتها للشاب وكبريائها .

وخرج الأب كي يخفي علائم السرور التي ظهرت على وجهه .

وكان الشخص الوحيد الذي واصل المحادثة بكل هدوء كأن شيئا لم يحدث هو سهير برغم كل الأنظار المركزة عليها ! ولم يظهر على تصرفاتها أي تغير .

وبعد مرور سنتين من ذلك التاريخ تودد إليها شاب جميل جداً ولاحقها بالمغازلة ، ولنفس الأسباب ، وبدعوى عدم تكافؤ المقامات ، رفض أبواها ذلك الزواج بكل عنف ، أما هي

فأعلنت أنه سيتم ! وهكذا نشأ بين الفتاة وأبيها عناد الكبرياء .

ومنع الوالد ابنته من مقابلة هذا الشاب بكل الطرق ،ولكن هذا الشاب كان يختفي ويتنكر كي يصل إليها ويلتقي بها سراً على فترات متباعدة .

كل ذلك زاد سهير في عنادها ، وتمادت في اصرارها ، فرفضت أبدع وأثمن عروض الزواج من ذوي المقامات العالية والثراء العريض والوسامة الظاهرة ، وكان من بينهم صاحب لقب علمي رفيع القدر ومنصب أكاديمي معروف . ولغطت المدينة كلها بالحديث عن هذين الحبيبين الوفيين وضرب المثل بوفائهما .

إلا أن الأمر أخذ طابع الجدية والعزم على أنهاء هذا الوضع وخيرت الفتاة أهلها بين أن تتزوج من هذا الشاب أو تذهب معه خطيفة .

وأسقط الأمر في يد الأسرة وخافت الفضيحة واضطرت للدخول في مفاوضات الزواج .

وما كادت نصف هذه الترتيبات تتم في جلسة اجتماع رسمي للأسرتين ، بعد سنوات من الوفاء النادر ، حتى أعلن الشاب رفضه الزواج منها .

وأشعل هذا الحدث من جديد حديث هذين المحبين بين الناس .

ومما زاد في الطين بلة إن الشاب اختفى من بلده بعد ساعة من عدم اتفاقهما .

وهكذا أصبحت قصة سهير.ش على كل شفة ولسان ، يتداولها الناس وهم حيارى تجاه أحداثها واضعين اللوم مرة عليها ومرة على أهلها ومرة أخرى على الشاب .

فايزة.أ

تتضارب التفسيرات في تحليل الحالة التي مرت بها الشابة سهير .

على أني سأبدي وجهة نظري الشخصية دون التحليلات الأخرى . حين أحبت سهير الشاب الأجنبي أخلصت له رغم معارضة أهلها ، وفوجئت بوفاته بعد فترة ، فكان أن ترصدت ردود فعل أهلها الذين كانت علائم الشماتة تغمرهم أكثر مما يعتريهم الأسى .

وكبتت الأمر إلى أن صادفت هذا الشاب فزادها الأمر شجاعة وأعتداداً بالنفس . وهذا الشعور نفسه هو السر في الكثير جداً من ألوان الشجاعة والتجلد في أصعب المواقف وأشدها خطورة .

ويمكن لنا أن نبسط الأمر في أن الكثير من الأزواج يضمنون استمرار حب زوجاتهم لهم سنوات طويلة بإثارة غيرتهن وعنادهن ، باتخاذ عشيقة صغيرة بعد الزواج بشهرين مثلا ، فإن ذلك يجعل الزوجة مشغولة البال طول الوقت باسترداد هذا الزوج واستبقائه .

إن هذا العناد أو حب النكاية بالمنافسين قبل كل شيء كثير الحدوث في حب الميل أو الرغبة أو الأستلطاف وهذا هو المحك الذي يميز بين الحب العاطفي وحب الميل .

إذن حب سهير للشاب الثاني كان نوعا من العناد تجاه رفض أهلها لحبيبها الأول وشماتتهم منه

إلى أن حانت ساعة الحسم .

هنا رأى الشاب أنه كان أداة لتحريك قضية أكثر مما هو صاحب قضية ، فكان ان انسحب بل وهرب خوفا من قسوة المواقف .

في مثل هذه الحالات ليس من السهولة معالجة ذيولها بخفة ، فإن الأمر يتطلب بعض الوقت ، بل والجهد الكبير من الطبيب المعالج .

نكسات نفسيــة

أبلغ من العمر التاسعة والعشرين .

وحيد والدّي .. لا أخ أو أخت لي .

حين كنت صغيراً كانت أرض أبوّي تهتز لذلك فعيونهم علي ساهرة ودعاواهم لي بالتوفيق قائمة . كنت لهم الحياة والأمل ولازلت .

بعد العشرين ازداد اهتمامي بنفسي ، ربما على ضوء اهتمام أهلي بي .

وهكذا تخرجت من الجامعة وانخرطت في معركة الحياة .

على أني بت أخشى على نفسي من المرض والانتكاسة والخسارة والموت . باختصار قاربت على الانهيار لهذا التحول الذي أتى على حياتي ؟

سعيد . ط

لاشك أن شدة اهتمام أهلك بك ، جعلك أنت كذلك تتجه هذا الاتجاه وفي سن صغيرة نسبيا . وبما أنك مهيأ لذلك أخذت تشعر أن الأمور تزداد عسراً .

ومثل حالتك تدل على هبوط طاقتك دون المستوى السليم .

ولايمكن استعادة ذلك بالنوم الكافي وراحة آخر الأسبوع ، وتركيز فكرك في ذاتك وراعيا لما يسري في جسمك من أحاسيس .

إنك قلق ، سريع التأثر ولا تعرف لهذا سببا ، تهتاج لأوهى الأسباب .

والضوضاء التي كنت بالأمس لا تأبه لها وقلما كنت تسمعها ، تصبح مصدراً لتنغيص حياتك .

ولا يمضي زمـــن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك وسكناتهم : الوالد والوالدة ، وإذا ماكنت متزوجا ، الزوجة والأطفال . في حين أن هذه مجرد عاداتهم الشخصية التي كانت قبل ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة .

ولا يقف شعورك هذا عند حد بيتك ، بل يتبعك إلى محل عملك .. فإذا ما أراد رئيسك أن يمليء عليك رسالة وأخذ يسعل وتكرر ذلك منه ، ضقت ذرعا به ، وأحسست برغبتك في ضربه أو قذفه بالأوراق التي في يدك .

وأتصور أن الهموم تساورك بالرغم من علمك أن ليس ثمة ما يدعو لذلك . ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام إلى ذهنك ويهمس في أذنيك فيما ينذرك بسوء المصير .. فيخيل إليك أن كارثة توشك أن تدنو منك ، أو أن حربا ذرية على الأبواب وأن أثمان الحاجيات وأجور المنازل سترتفع .

إن مثل هذه المخاوف ستواصل انشاب أظفارها في جسمك ولا تخف وطأتها ، وطالما كان شعورك بهذا التغيير الذي حدث في حالتك الصحية ملازمك ، فإنك توقن أن الأفكار المزعجة التي تساورك حقيقة لا أوهام ، وإذا ما تصفحت صحيفة تقع عيناك على العناوين المزعجة دون سواها لأنها تتفق وما يجيش في خاطرك .

وسيتابع السيناريو مشاهده معك حيث ستدهش عند قراءتك الصحف يوميا للعدد الكبير من الرجال والنساء من اندادك الذين يموتون ، وتحس بعد القائك نظرة على عامود الوفيات بشعور غريب غامض ينبئك بأن صحتك في تدهور وأن هناك ما يحمل على الاعتقاد بأن مرضا بدأ يصيب قلبك ، أو أن الكلى أخذت تضعف أو أن داء السرطان أخذ يغزو جسمك .

كل هذا يجعل تفكيرك يتركز في نفسك .

وكلما ارتفعت درجة التعب في جسمك وأعصابك قل اهتمامك بكل ما هو خارج عن هذا النطاق الضيق : نطاق نفسك وما يتعلق بها .

ولا تعود تفكر في المستقبل أوترسم الخطط كما كنت تفعل من قبل ، لأنك فقدت الكثير من الثقة في قدرتك على العمل .

إنك مريض حقا في ذلك .. وأن كنت لا تعرف هذا ، إن كل ما تعرفه أن الدنيا ليست بخير وأنك أنت كذلك .

ولضعف الثقة في نفسك تأخذ في التفكير في الماضي ويختفي كل ما صادفته في حياتك

من نجاح ، وينتج عن هذا طبعا أحجامك عن منافسة الغير ، أو الإقدام على خطوات جريئة .

هذه الأعراض التي تشكو منها والتي توسعنا في شرحها هي نوع من النورستانيا ، وهو المجال الذي تكون فيه خائفا متوقعا للمكروه ، قلقا في نومك ، لا تهضم طعامك ، وأفكارك مركزة في نفسك وأحاسيسك ، مع أمعان في الخجل ، يأس ، صداع .. الخ .

هذه الأعراض هي بداية لأمراض نفسية سبقتها أزمات أشد منها إذا لم تعالج .

ومعالجتها ليس بالصعب ، وسوف لا أطيل في أمر ذلك وانصحك مراجعة الطبيب النفسي، فمن السهولة أن يشفيك من ذلك ، هذا إذا تعاونت معه .

الوحـــام نفسيا

تزوجت وأنجبت عدة أطفال ولم أعرف شيء اسمه الوحام ،

فيما أن لي جارة تروي لي قصة وحامها وكأنها تعارك بسيف دون كشوت .

فهي تطلب من زوجها أصناف من الفاكهة غير موجودة في مواسمها مما يجعل هذا الزوج يتكبد المصاريف الباهظة حتى يؤمن لها ما تطلبه منه .

وهي تريد أن تطلع على الصور الجميلة حتى يأتي أبنها جميلا .

وقائمة متطلبات جارتي تتجاوز المألوف مما يجعلني أضحك من مطالبها

وضحكي لا يتأتى من عفو الخاطر ، بل من كوني مررت بهذه التجربة ، ولم أكن أطلب ما تطلبه جارتي من زوجها وحتى لا أجني على جارتي في أفكارها كتبت لك لأعرف موقع علم النفس من الوحام ؟

عبلة . ق

من العبث مجادلـة الألوف الذين يعتقدون بخرافة الوحم الشهيرة والأسباب التي تؤدي إليها ، فإن لديهم من الأدلة الموهومة ما يفند في رأيهم كل ما يقال بخلاف ذلك .

إن العلم لايعرف جهازاً في المرأة يوصل إلى الجنين الانطباعات التي تنتقل إليها عن طريق الحواس ، ولايوجد اتصال قط بين أعصاب الأم وجنينها ، كما أن دمها لايدخل جسمه ولايقترب منه بأي حال من الأحوال . ويختلف دم كل منهما اختلافا بينا عن الآخر في منظره تحت المجهر ، ولايمكن أن يعيش أحدهما بدم الآخر . فالدم يصل إلى المشيمة مشبعا بالمقادير الكافية من الغذاء والأوكسجين التي يحتاجها الطفل ، ومع ذلك فلا اتصال بين دم الاثنين ، إذ

أن هناك نسيجا غشائيا يفصلهما بعضهما عن بعض . ويتكون ذلك النسيج من عشرات الألوف من طيات كالأصابع ، حتى يتم التناوب بين فضلات الطفل وما يلزمه من الطعام والأوكسجين اللذين تمده بهما الأم فوراً .

أما التفسير الوحيد الذي نعرفه عن العلاقة التخيلية الموهومة بين الوحمة وحادثة معينة في حياة الأم أثناء الحمل ، فإنها مجرد مصادفة لاغير .. ومتى ظهرت الوحمة في الطفل عند ولادته ، يبحث الأهل عن مئات الحوادث التي صادفتها الأم في شهور الحمل ، حتى يعثروا على واحدة منها تتفق مع تلك الوحمة . وينسى هؤلاء أننا لو تصورنا ألوف الانطباعات التي تنتقل إلى الأم أثناء الحمل بوساطة الحواس ، وتصورنا انتقالها بعد ذلك إلى الطفل ، لولد هذا المسكين وجسمه العاري كالفرخة .

ولعلها من الخرافات الذهاب إلى أن اتجاه الحامل الذهني وتفكيرها وتصرفاتها اليومية تؤثر في الجنين .. لذلك تحاول الألوف من الأمهات أثناء الحمل إطالة النظر في اللوحات الفنية ومشاهدة التماثيل الرائعة والمناظر الطبيعية التي تأخذ بمجامع القلوب ظنا منهن أن هذه تؤدي إلى انجاب المولود موهوبا ، جميلا ، متصفا باسمى الصفات البدنية والعقلية والروحية . وتجهل هؤلاء الأمهات أن العبقرية والذكاء والكثير من الصفات البدنية والعقلية ، لا تتكون أثناء الحمل ولكنها تنتقل اليه في اللحظة التي يتم فيها التلقيح (الحمل) وترجع إلى ما يرثه من آبائه وأجداده وأجداد أجداده .

وكما هو الحال مع جارتك ، فإن الحامل كثيراً ما تشتهي ألواناً معينة من الطعام ، أو تشتد رغبتها بالحاح في أنواع من الحلوف أو الفاكهة في غير أوانها ، مما يدل في الغالب على حاجة الجسم لهذه الأطعمة وتلك الألوان من الفاكهة وأن كانت تلك الرغبة تعزى على الأرجح إلى تغيرات هامة عقلية ووجدانية في حياتها . وهذا أدى إلى خرافة أن حرمان الأم من هذه الألوان من الطعام والحلوى أو غيرها من مشتهيات النفس ، يسبب للمولود أضراراً بالغة كتشوه الخلقة أو إصابته بعيوب عقلية . وهذا ما يوقع الأزواج ـ في مثل هذه الخرافات ـ في حرج لاسيما إذا رغبت الحامل في فاكهة في غير أوانها أو لون من الطعام يعسر الحصول عليه لسبب من الأسباب . والويل له من تأنيب الجدات والعمات والخالات ، إذا عجز عن تلبية رغبات الزوجة وإشباع شهيتها ، وحدث ما كان في الحسبان ، أي ولد الطفل مشوها ، أو شب معتوها .. الخ .

وأخيراً سأسوق معتقداً سائداً وهو خطأ يتعلق فيما يقال من أن الجنين يقوم بدور هام

ونشاط ملحوظ قبل الخروج من دنياه إلى العالم الخارجي .. وهذا لا يتفق والواقع ، إذ أن أول نشاط يقوم به الرضاع من ثدي أمه أو من زجاجة اللبن ، أي بعد أن يولد مباشرة . أما قبل ذلك ، فلا عمل له إلا التكور في الرحم في لفافة بيضاوية الشكل كالهرة المستسلمة للنعاس في وضع يستلزم أصغر مساحة ممكنة وأصلح مقاما . ويكون الجنين في هذا الوضع منقبض المفاصل ، متعارض الساقين ، مطوى الذراعين ، وقدماه إلى فوق مائلتان إلى الداخل ، ورسغاه ويداه منحنيتان بانكماش ، توفيرا للحيز الذي يشغله وهذا هو الوضع الذي تراه فيه في المهد ـ وهوحديث الولادة ـ ولا يختلف عما كان قبل ولادته بعدة أشهر .

وبعد ما قلناه نجد أن المظاهر التي تضفي على (الوحام) هي في أغلبها نوع من الدلال تقوم به الزوجة للتعويض عن شيء تفتقده وتشعر بلذة أن تجده وهي في وضعها الراهن .. الوضع الذي تستجاب به متطلباتها في العادة من قبل زوجها بكل ترحاب .

إذن هذه المتطلبات هي نوع من التعويض في نقطة ضعف الرجل حيال حمل زوجته ، فإذا كانت (مدللة) عنده أوغلت في مطالبها إلى أن تصل إلى أشياء غير معقولة ، وإذا شعرت أن زوجها غير راض عن حملها ولايهمه شأنها قصرت في مطالب الوحام وسكتت عما كانت تنوي أن تعجز زوجها به من متطلبات .

رجـوع الكهل إلى صباه

مضى على زواج والدّي ثلاثين عاماً .

والدي في السابعة والخمسين أما والدتي فهي في الثانية والخمسين من العمر .

أما أنا فإني في الخامسة والعشرين وأختي في الثانية والعشرين من العمر .

كانت حياتنا تسير سيرها ككل أسرة كبر أولادها وتخرجوا من الجامعة .

وفجأة عصفت الشهوة بحواس والدي وعقله وحاول أن يقنعنا أنه سيتزوج على والدتي مما أثار حفيظتنا .

ولكن تجاه اصرارنا على ممانعة زواجه تم طلاق والدتي من والدي .

وكان لسان حال والدي يقول إنه لم يشعر بالحب في حياته كما يحسه الآن .

أما من أحبها والدي فهي أصغر منه بثلاثين سنة وأكبر مني بسنتين .

إن ما جرى على أسرتنا جعلني أفقد صوابي واتساءل كيف يقوم والدي على فعلته وهو في هذا العمر خاصة بعد أن كبر ولديه وأصبح يفتخر بهم ؟

أسامة . ع

حين أقدم والدك على الاقتران بزوجته الصبية كان يحاول بوساطة حبها أن يتفوق على نفسه ، ويتغلب على ضعفه ، ويقهر الموت الواقف له قريبا منه .

ونجد في بعض الكهول - في مثل عمر والدك - من يحب الصبية حبا صادقا ثابتا حنونا ملؤه الاخلاص والود والوفاء . ومن النساء الصبايا من تميل إلى الكهول ، وتؤخذ بما في حب الكهل من قوة ، وبما في عواطفه من لهفة ، وبما في قلبه من حنان وولاء وثبات . ولكن هل

هي بعد ذلك تحبه ، وهل يمكنها أن تحبه ، وهل في وسعها أن تحبه كما يطلب هو ويتمنى ؟

دعنا نقول أن الحب رابطة نفسية وجسدية وحيث أن الجسد عند الكهل ضعيف ، فالمرأة الصبية التي تنجذب إلى الكهل الصادق الثابت الحنون لايمكنها أن تحبه إلا بقلبها فقط ، وبعواطفها فقط ، وبجزء من شخصيتها فقط . فهي تعطف ولكنها لا تحب وهي تشفق ولكنها لا تعشق بل تظل مالكة نفسها ، حافظة عقلها ، تفرح بحنان الكهل الذي يذكرها بحنان والدها ، دون أن تهبه ذاتها تلك الهبة التي كان يحلم بها مطلقة وكاملة .

ومع ذلك فهي قد تمنح الكهل من نفسها كل ما يشتهي ولكنها لا تعتبر هذه المنحة دليلا على حبها ، بل تعتبرها مكافأة للكهل على صدقه وثباته وحنانه ، كي يزداد صدقا ويزداد حنانا ويزداد ثباتا فيزداد فرح المرأة باخلاصه وإيمانها بولائه ويقينها من استمرار حبه الذي تعلم أنها من النادر أن تجد مثله عند الشاب الطائش الأناني المتقلب القاسي ، وأن كانت تهفو مع ذلك إلى الشاب ولا تستطيع إلا أن تنجذب إليه .

ولعل ذلك ما سوف يجري مع والدك .

فهو مستقبلا سيرى أن زوجته الجديدة كانت تعطف عليه ولا تحبه ، وتشفق عليه ولا تعشقه ، وتكافئه دون أن تندمج فيه ، وإنها وإن كانت تقدر العواطف التي يغدقها عليها إلا أنها في الوقت نفسه لا تستطيع أن تستغني عن التعلق بشاب يلبي نداء غرائزها ويشبع مطالب جسدها ولو تنكر لها هذا الشاب وخانها وغدر بها .

إذن ربما حدثت الأحداث التالية في زواج والدك مع هذه الشابة .

لعله يتصور أنه لايملك من المرأة الصبية المستجيبة إلى حبه غير قلبها ، وأنه عاجز عن اشباع جسدها ، وأن هناك شابا أقوى منه يمكن أن ينقع غلتها ، هذا التصور يلهب خيال الكهل ويشعل غيرته ويثير دمه ويسومه شعورا مريرا بالذل يتطور في نفسه شيئا فشيئا ويستحيل إلى ضرب من الهوس يشبه الجنون .

وهكذا تمزق عوامل الذل والكمد والغيرة حياته فتسمم متعة الحب التي أراد أن يجدد بها شبابه وتجهز على البقية الباقية من نفسه .

لهذا فإن تصوري أن حب والدك لزوجته الجديدة الصبية عذاب ، ورغبته في امتلاكها بالقلب والجسد امتلاكا كاملا وهم وهوس وجنون . إذ هو كلما تقدمت به السن ازداد حسرة على ضعفه وازداد حنقا على جسده ، وازداد تعلقا بهذا الجسد وتلهفا على أن تحبه المرأة

بالجسد أيضا ، كي يشعر أنه حقا يعيش ، وأنه بعد لم يمت ، وأن الحياة لم تزل تنبض وتختلج فيه .

إن مثل هذه التصرفات التي تترجم واقعا عمليا في أن معظم التصرفات الخاطئة والتعسفية والظالمة التي ما يزال يأخذ بها الرجل عندنا في علاقته بالمرأة ، إنما ترجع في الواقع إلى عارض نفسي مستتر وخطير ، هو نقص في شعور الرجل بحرية المرأة وكرامتها ، رغم ما يلغط به من كلام كثير عن هذه الحرية . فهذا النقص هو الذي يولد في نفسه الاستخفاف بحقوقها إذا كانت زوجته ، والاستخفاف بشخصيتها إذا كانت ما تزال صبية وهو كهل ثم أباح لنفسه ، سواء عن رغبة منه أو رغبة منها ، أن يقترن بها ويحرمها الحياة ويدفن شبابها في كهولته .

التعويض عن التعب

أنا سيدة في التاسعة والثلاثين من العمر .

تزوجت منذ ثمانية عشر عاما .

في السنة الثانية من زواجنا أصيب زوجي باجهاد عصبي أفقده عن العمل .

رجعت أمورنا المعاشية كثيراً إلى الوراء .

ومنذ ثلاث سنوات أخذ وضع زوجي العصبي يتحسن .

وطوال هذه الأعوام اقتضى الحال مني مضاعفة جهدي حتى أعوض عن مجهود زوجي .

لهذا كانت حياتي سلسلة متواصلة من المكافحة والاستدانة والمرض .

ومضى علي سنوات كنت أشعر فيها بصداع في الرأس وألم في العينين وكأن يدا تضغط على زوري ، وقد عجز الفحص الطبي عن الكشف عن أي مرض عضوي عندي .

لهذا لجأت إليك علك تكشف عن مرضي ؟

جواهر . ع

مرضك ليس عضويا بل نفسيا متلبسا في الرأس أو العين أو الزور .

إن عجز زوجك عن العمل أوقعك في مشكلة تعويض ما كان يجنيه من راتبه وما كان يساعدك به من جلب للطعام أو ما يقتضيه الحال في بعض أمور البيت .

ومن يكون عرضة للتعب فوق طاقته يكون عرضة لأثاره . فلا متانة الخلق ولا قوة الإرادة ولا النبل ولاحب الغير تستطيع انقاذك من الطابع الذي يلصق بمن استولى عليه التعب والاجهاد .

إنك امرأة لا تسعين إلى العطف بل في حاجة ماسة إلى من يفهمك ممن يتصلون بك ، وفي حاجة ماسة إلى نصيحة عملية من طبيب نابغ حاذق في علاج هذا النوع من المرض .

أنت تعلمين جيدا أنك مريضة لأنك تحسين بالمرض وأنت بحاجة إلى من يعينك على استعادة ما استنفذ من طاقتك والتغلب على اضطرابك البدني والعقلي المتسببين عن التعب .

أنت في حالة لا تهضمين فيها طعاما ، ولا تشعرين برغبة في تناوله وأن ما تأكلينه لايكفي عصفورا كما يقولون ولذلك ينقص وزنك وتنقص طاقتك ، وقد تصابين بفقر الدم ويتضاعف عندك الأرق والخوف والانقباض ويضطرب ميزان البناء والهدم في خلايا الجسم ويزداد الاسهال والامساك مرة بعد أخرى .

مثل حالة زوجك نراها في ألوف الأسر .. هو المريض المزمن الذي يعيش عالة على زوجته (أوكما يحدث في العكس) عالة على نفسه وزوجته وأولاده . ولأنه لايستطيع أن يترك بمفرده، لابد من بقاء أحد معه أو تعويض ماكان يقوم به .. كل ذلك جعل من أحمالك حملا آخر .

وكل من يبلغ هذه الحالة من التعب واستنفاذ الطاقة يكون على استعداد للاصابة بتلك العلة النفسية .. الخوف

فكل هزة أو حادثة فجائية كافية لأن يتسبب عنها وسواس أو خوف .

وينمو هذا الوسواس بسرعة فائقة الوصف لما هيأ لها الخوف واستنفاد الطاقة من التربة الخصيبة .

ويغلب على هؤلاء المرضى من جراء التعب أن يتسلط عليهم الخوف من أمراض القلب والعينين ، ويقضون سنوات تحت تأثير ذلك الشعور الذي يتأتى عن ضربات القلب السريعة، واعتقادهم اعتقادا راسخا أن سقوطهم صرعى بداء القلب في أية لحظة أمر لا مفر منه . وإذا ما أحسوا بثقل عقب تناول الطعام أو صعوبة في الهضم ، كان ذلك كافيا لتسرب عدد لا يحصى من المخاوف حول القناة المعوية الهضمية .. كالخوف من السرطان أو القرح المعدية أو حصى الكليتين ، أو الزائدة الدودية وغيرها من الأشياء التي تبدو في ضباب الخوف .

وقد يقرأ هؤلاء المرضى مقالا في صحيفة أو مجلة فيتمكن من أذهانهم ويتسلط على تفكيرهم .. ونظرا إلى حالة التعب والاجهاد التي استولت عليهم ، يبذلون جهدا وجدانيا كبيرا . وهنا يدب الخوف في نفوسهم .. وكل منبه يمر بخواطرهم يصحبه لون من ألوان

الألم، في حين أن هذه المنبهات عند الرجل السليم تمر فلا يحس بها .

لعل وضعك سيتحسن حين ينهض زوجك للعمل مرة ثانية ويعوضك ما بذلتيه من جهد وتعب اثناء مرضه ، مما سيخفف من معاناتك ويشفيك من وضعك الراهن .

كســـارة البندق

ربطتني رابطة بشخص لا أعرف كيف نمت وترعرعت .

كنت بحاجة إلى عامل بناء لأمر يخص بيتي . وذهبت إلى المكان الذي يقف به هؤلاء صباحا بانتظار من يأتي ليستخدمهم ، وإذا لم يأت أحد أو أن بعضهم لم يعجب الزبون ، يعود هؤلاء إلى بيوتهم وهم يجرون ازيال الخيبة والعوز .

أخذت هذا العامل إلى بيتي وبدأ يعمل يوم ويومين وثلاثة .

ومن خلال التقائي به ، ومن طبعي مسايرة الناس ، أخذ يروي لي قصة حياته مع زوجته .

قال لي إنه لم يملك في يوم من الأيام إلا عافيته يؤجرها للناس نهاراً في الورش والأبنية فإذا جن الليل أعطى ما بقي لزوجته المصون زينب لتتحول هذه البقية الباقية بعد تسعة أشهر إلى طفل جديد ، يأكل مع الأطفال الذين دخلوا الحياة قبله .

وكان مع مطلع كل شمس يشعر أنه يتناقص وتنزف عافيته ولا يستطيع وقف النزيف .. كل مفاصله تدق عليه ، وكل عظامه تظل تنشر طول الليل .

وفي كل صباح يشعر كأن الحيطان تلتصق به ، وينتزع نفسه ليقف في صعوبة يستذل نفسه حتى يقبل به أحد فيشغله .

لابد من العمل في ورش الناس ولابد من أجر كل يوم .

أما زوجته فهي كما هي ، بل ازداد جمالها

كانت في السابعة والثلاثين ، تعرف كيف تنتقي ثيابها لتناسب مقاطع جسمها ، حتى أنها كانت في قمة النضج الأنثوي الكبير

وتبدو ملامحها وقسماتها ضاحكة تفيض بأنوثة مستأنسة مطواعة تأخذ العيون من نظراتها الأولى .

ورغم فقرهما فهي تعرف كيف تتدبر أمور البيت ولاتريد أن تظهر بمظهر ينم عن فقر أو عوز.

وفي يوم سألته عن زوجته وهي بهذه المفاتن عما هي نظرة الرجال إليها ، فقال لي :

صدقني أعرف كل شيء حتى من نظرتي إلى رجل ما أعرف ما يجول في خاطره .

وطالما سمعت دعوة من جيران لنا أن نزورهم رغم أننا جيران منذ عشر سنوات ولم نعرف بيتهم أو يعرفوا بيتنا ، فها هي الزوجة تطرق بابنا وتدعونا باسم زوجها واسمها أن نشرفهم بالزيارة .

كذلك الحال مع بعض الأقارب الأغنياء الذين كانوا يتنكرون لصلة القربى بيني وبينهم .

وكنت أتألم بيني وبين نفسي وأنا عارف أن الدعوة هي لزوجتي وليست لي .

وازداد عدد هؤلاء الذين يزورننا بكلفة أو دون كلفة .

وأنا ازداد يوما عن يوم ضعفا وهوانا ، فقد تجاوزت الخمسين بثلاث سنوات ، ولم تعد لي الصحة والعافية التي كانت لي في السابق

ومع ذلك فحين كنت أختلي بزوجتي مساء كنت أسمع منها أكثر من نداء علي أن ألبيه وإلا فلعل غريب يتسلل مكاني .

ورغم كل التعب والهوان الذي في عظامي فإني كنت أحاول أن أعطيها الأنفاس الباقية في جسدي . وأقسو على نفسي فاعتصرها

وفي الصباح أقف مع طابور العمال طلبا للرزق ، رغم عني ، لأنني استهلكت نفسي في الليلة الماضية .

ضمن هذا الواقع بت لا أعرف إلى أين مستقري مع زوجتي .

لهذا فأنا ضمن ورطة وجدانية وهي : هل تخونني زوجتي مع أن لي منها ثلاثة أولاد أو أن تخيلاتي تذهب إلى أبعد من حدودها

وحين طلب مني جوابا عن مشكلته كتبت لك بذلك محيلا الأمر عليك لتشور بما ترتائيه لهذه المشكلة ؟

ممدوح . ق

الفرضيتين اللتين طرحهما صاحب العلاقة قابلتين للتعاطي معهما .

ولادع جوابي بشكل تخاطب بيني وبين الزوج صاحب المشكلة فلعل من كتب لي يكون هو العامل منتحلا اسما آخر .

إن زوجتك في سن يقارب سن المراهقة لدى البعض ، أنه سن (الفورة) لدى بعض النساء، وفيه لايشعرن بما يفعلن ، أو أنهن يحسبن أنفسهن لازلن صبيات دون العشرين من العمر فيتصرفن عن لا وعي تصرف البنات الطائشات .

وزوجتك هنا كما وصفتها ، هي في أجمل صورة ، ولهذا لفتت أنظار الرجال إليها ، مما جعل البعض يطلب منكما زيارتهم . أو أن بعض الرجال من الجيران أو الأهل ، أصبحوا راضين عنكما فبدؤوا يزوركما أو يرسلا إليكما بالهدايا .

إن مثل هذه الحوادث تحصل وغايتها معروف .

في المقابل نرى أنك تجهد لتلبي رغبات زوجتك الجنسية وهي العطشى لها فتتهاوى لذلك وتنزف ما استطعت أن تدخره ، ولكن الأيام والسنين لها حساباتها ولها قوتها فأين لك من كل ذلك .

من هذه التضادات يمكن أن تذهب نظرة زوجتك إلى أبعد منك ، إلى من يمنحها المال أو يمنحها الشباب ، وهذين العنصرين تشكو منهما .

في المقابل ، نقول أن هناك عشرة العمر وهناك أولاد . وقد ذكر في الرسالة أن زوجتك متدبرة الحال .

لهذا أو ذاك ربما كانت إشارات زوجتك هي إشارات صبيانية أكثر منها جرمية حصيلتها ستكون خيانتك .

وأرى في مثل هذه الأمور أن تكون هناك امرأة جديرة بحمل مسؤولية افهام زوجتك أخطار موقفها وأبعاده حتى يشتد حرصها ويقوى عودها لمجابهة مستجدات الحياة .

سأكتفي بما ذكرته لأن القضية حساسة ولا أريد أن أستزيد بما ذكرته حتى لا يجنح تحليلي في مرفأ خاطىء .

بعد أن قرأت ما كتبته رأيت أن أسمى هذه الحالة بـ ( ) .

حين لا نكبت عـــواطفنا

نلت شهادة الدراسة الثانوية وكانت علاماتي لا تخولني دخول كلية علمية في بلدي .

ومع أنني نشأت في بيئة متمسكة بتقاليدها بشكل قوي ، مسرفة في المحافظة على العادات الموروثة من الآباء والأجداد ، فإن والدي قرر أن يرسلني إلى عاصمة بلد عربي ، حيث تم قبولي هناك في إحدى الكليات العلمية .

لقد سعى والدي منذ نعومة أظفاري إلى العناية بي وأحاطني بكافة وسائل الرعاية حتى أشب محافظة مثلهم .. وكان مبدؤهم في تربية البنات (أن ما تجهله البنت لا يضيرها في شيء ، أما ما تعرفه فقد يؤدي بها إلى المهالك) .

أما هذه التربية فقد انعكست علي حين رحلت إلى الدراسة في تلك العاصمة الضخمة النابضة بالحياة .

كنت كالطفلة البريئة معدومة الحيلة وسط ذلك البحر الخضم وأمواجه الثائرة .

ومهما يكن من شيء فإني كنت مثالا للفتاة المثالية فيما يتعلق بصفاء سريرتي وطهارة ضميري .

على أني كنت أفتقر إلى التعرف على العالم الخارجي وما فيه من خير وشر .

مر علي عام ونصف وأنا في هذه المدينة أتخبط في دياجيرها وأحاول أن أقف على قدمي في وسط جموعها الحاشدة .

وككل فتاة تطأ قدماها مدينة كبرى .. قابلت شابا في نفس صفي ، فبادلته حبا بحب . وبعد شهور تعاهدنا على الزواج وتمت الخطوة الأولى ، أي الخطبة .

وكانت الأيام التالية للخطبة صراعا عاطفيا عنيفا بيننا . فقد كنت بطبيعة دراستي محصنة

ضد كل ما يبعث بعفتي وكان الشاب على نبالة خلقه مفرطا في حبه لي وعشق محاسني إلى درجة الجنون بي وشدة الميل إلى أن أكون مباحة له ..

وصارحته أن الحل البديهي في مثل هذه الحالة عقد مراسيم الزواج ، ولكن هذا كان غير مستطاع نظرا لعجزه ماديا عن ذلك .

وقد جعلني هذا الشاب انصرف عن دراستي ، لا بل أخذ ضميري على مر الأيام يؤنبني لما يسببه لي تمنعي من الألم .. كنت أدرك أن حبه لي خالص وأنه راغب في ومشتهيني إلى درجة لا قبل له على احتمالها ، مالم استجب له فأتيح له ذروة التعبير عن الحب .

ورويدا رويدا أخذت استسلم له ، متخذة كل حذر وحيطة في وسعي ..

ولكني كنت أجهل الحد الفاصل بين الخطر والأمان رغم أني كنت في الواحدة والعشرين من العمر ..

وبت أخشى أن أحمل وأنا الفتاة الشديدة التحفظ ، ومن أسرة بالغة أقصى درجات الحذر حين وجدت أن أموري تهبط سريعا .

عدت أكرر على حبيبي أن يتزوجني فكان يتهرب معللا الأمر بألف حجة وحجة .

وشعرت كأني خدعت من هذا الشاب فقلت له يوما ، وأنا أكذب عليه أني حامل ، فكان رد فعله أأنت حامل مني أم من غيري ؟

ووقع كلامه علي وقع الصاعقة وعرفت ساعتها كم خنت أمانة أهلي بي وخيانتي لنفسي فعدت إلى البيت والدموع تهدر هدرا من مآقي .

حاولت بعدها أن أتبين جدية هذا الشاب معي فظفرت بما أشاعه عني من أنني أقيم علاقات جنسية مع أكثر من شخص ، وأنه رآني كذا مرة مع زيد وعمر من الناس .

أسودت الدنيا في نظري ، لا بل اقتربت إلى حافة الانتحار ، وفي لحظة يأس كتبت اليك رسالتي هذه ؟

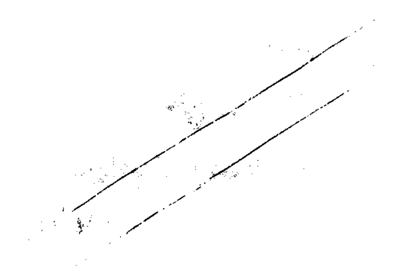
بدرية . ط

إنها مأساة لك ولأهلك .. لك لانصرافك عن العلم وإضاعة الوقت في علاقات عاطفية كانت وبالا عليك ولأهلك حيث أضعت ثقتهم وأمانتهم بك .

أنت الآن بحاجة إلى (ترميم) نفسي مما أصابك . وأشبه الترميم هنا بما يصيب البناء من تشويه نتيجة زلزال أو حرب ، فيقتضي الحال إعادة ترميمه نظرا لاستحالة تجديده .

وفي مثل هذه الحالة ننصح أن يلجأ المريض إلى عيادة الطبيب النفسي حتى يساعده على عملية الترميم لأن قيام المريض لوحده بهذه العملية يقتضي منه جهدا ليس من السهل توفره لدى معظم الناس .

سوف لا أزيد على ما ذكرته لأن الأمر لك يقتضي من يقف معك ويعيد إليك التهشيم الذي أصابك .



بين الحب والعبودية

في غضون أربع وعشرين ساعة تم تعارفي وزواجي من امرأتي .

دعيت إلى حفلة انتخاب ملكة الجمال في منطقتنا ، لابل تكرم منظمو الحفل ووضعوني على رأس الهيئة التحكيمية لانتخاب ملكة الجمال بحكم كوني طبيبا نسائيا .

وهكذا تعرفت بالفتاة التي أصبحت زوجتي ..

فقد وقفت إلى جانبها في انتخابها ملكة للجمال رغم المعارضة الكبيرة التي لقيتها من الاعضاء الآخرين . وحين تم انتخابها دعيت إلى طاولة أهلها وسهرنا مع بعضنا وقمت أكثر من مرة وراقصتها . وفي نهاية الحفل طلبت يدها من والدها ، لابل ألحيت أن يكون الزواج في اليوم الثاني لأن أخي سيعود إلى بلاد الاغتراب في اليوم الثالث . ورغم أنني طبيب نسائي أرى الكثير من النساء يوميا لكن زوجتي كانت بالنسبة لي نوعا آخر من النساء . فبعد خمس سنوات على زواجنا بقيت زوجتي روحي وحياتي ورضاها عني يعادل ثروتي ومالي وأسمي وشهرتي وجاهي .

وقد يتعجب البعض لذلك ويقول أن للعسل شهرا في حياة الزوجين فكيف لك أن يدوم عندك كل هذه السنوات ؟

وجوابي هو أن سلطان زوجتي كان طاغيا علي وهو ما حببني إليها أكثر وأكثر ، لا بل أن طول عشرتها زادني ارتباطا بها وتقلب أهوائها جعلني أشد تدلهافي غرامها .

لا تتعجب مما أقول : إذا أقبلت علي كنت أذوب في بحر من السعادة لا أول له ولا آخر وإذا نأت أعيش في جحيم دائم !

لقد أصبحت لفرط جنوني بها عبدا ذليلا تبيع في وتشتري وبسحر جسدها البض سلبتني

إرادتي وعقلي وذكائي وكبريائي ؟

وبتعبير آخر .. كنت أصدق مثل انسان محروم عاش طول عمره جائعا ، ثم تفتحت أمامه فجأة أبواب اللذة ، فوجد كل ما يتمناه في الدنيا قد تركز في امرأة واحده كانت عيناي لا تريان سواها ، وقلبي لايريد غيرها ، وغرائزي لا تصرخ إلا منادية لها .

الواقع أن زوجتي كانت تملك مناجم من الإغراء لا تنفذ ، وكلما رأتني أقوم بتضحية جسيمة من أجلها ، تكافئني على وفائي بليلة مجنونة تتلاشى أمام لذتها قيم الحياة كلها .

ولاحظت أن زوجتي أصبحت لا تعطيني من عواطفها سوى بثمن ، فحين أتقرب منها تكشر عن أنيابها وتطالبني بأمور مادية ، سبق وعرضتها علي ، وهكذا ازدادت طلباتها وأنا ألبيها لها دون أن أعرف أين تذهب نقودي .

لقد تراكمت الديون علي نتيجة طلبات زوجتي التي عرفت كيف تستغل ضعفي تجاهها فكانت تبتزني إلى أن صرت في وضع لا أحسد عليه .

تلك هي حالتي التي كادت أن تطيّر من رأسي ما بقي من عقلي ؟

عبد الرحمن . ي

الانسان أحياناً يبني أحكامه لأول وهلة قبل أن يكتشف شخصية من يصدر عليه هذه الأحكام .. حتى إذا عرف الشخص جيداً بعد ذلك تكشف له الحال عكس ما كان يظن .

أنت أسرعت في زواجك بشكل صاعق ، ربما كانت لك ظروفك وعُقدك القديمة من ناحية المرأة ، أو أن حرمانك من المرأة في حياتك بشكل مبتور جعلك تخر صريعا أمام زوجتك فكان أن تزوجتها بعد يوم على تعارفكما ، وجعلت من نفسك عبدا لها بشكل لايمكن أن يقال عنه أنه علاقة بين زوجين بل استعباد شخص لآخر ، مما أوقعت نفسك في مطب خيلاء الزوجة ، ففرضت وجودها عليك بشكل مغر ، وأنت في المقابل كنت لا ترى أنثى غيرها ، مع أن مهنتك هي من أكثر المهن احتكاكاً بالنساء ، تلك معادلة يصح أن تقال عن الانسان المغرور بنفسه .

وطالما أنك (صَعَدّتْ) زوجتك إلى هذا الموقف ، فلقد أصبح لها من السحر عليك ما جعلها تطلب ثمنا لكل ابتسامة تبدر منها .

هكذا صنعت أنت بيدك (عُقد) لزوجتك فباتت هي الأخرى اسيرة لها .

لقد طالبتك بالمال الكثير ، وستمنعك من مراقبتها أو الدخول إلى حياتها الجديدة ، طالما

عرفت نقاط الضعف بك ، وستستمر في ذلك . ربما يخطر لها خاطر أن توجد لها (صديقا) لا يخر أمامها ، كما هو شأنك ، بل تكون هي التي تريد أن تسترضيه بأي طريقة كانت .

وللتذكير .. اثنان لا يشكان في المرأة التي يحبانها وباب الشك فيها مغلق عندهما :

شاب في مقتبل أيامه ، مخدوع في أحلامه ، مؤمن بقداسة الحبيبة على منوال عصور الفروسية . يرتفع بها إلى سماء الطهر ، ويكبرها أن تخون ويكبر نفسه في الحقيقة أن خان ! ويسمع منها أنها تمحضه الحب وتخلص له أولا فلا يدور بخلده أنه يسمع كلاما يحتمل الصدق والكذب ويجوز فيه العلو والتزويق . ويتعاهدان على دوام الصفاء بقية العمر كله فلا يخيل إليه أنهما يتعاهدان على مستحيل . لأنه يتمنى ، ولا يفرق بين ما سيكون وبين ما يتمنى أن يكون .

والآخر رجل مطموس البصيرة مملوء الخياشيم بالغرور والدعوى ، يؤتى إليه أنه حسب المرأة من أمنية ومطمع ، فلا منصرف لها عنه ، ولا معدى لها إلى غيره ، وإلا فماذا عساها أن تبغى عند غيره ؟ إنه رضى النساء من جمال اعتدال وقوة ومال . فإذا قنعت به فما هي بمظلومة وأن لم تقنع به إنها إذن لظالمة .

على هذا يلزمك اعادة نظر في حياتك الزوجية ، فالبناء في الأساس شيد بسرعة وكان (طفرة) أكثر مما هو (أساس متين) . ومع ذلك فعليك تقع المسؤولية في اعادة هيكلية عشكما الزوجي على ضوء التحليل الذي ذكرته لك .

وليكن معلوما لك أن الحب مقترن دائما بالرغبة ، وإنما الرغبة في نظر النساء غيرها في نظر الرجل . وأن المرأة تحب بقلبها بل بكيانها كله ولكنها لا تستسلم للرجل إلا إذا أحست أن لها بكيانه كله . ولخوفها من غدر الرجل بها بعد قضاء غرضه تكتفي في إشباع رغبتها بالقبلة والحنان الدافق ، وتجد في ذلك أشباعا كليا دون أن تلجأ إلى العلاقة الجنسية الكاملة . ومن هنا نرى مدى اختلاف عنصر الرغبة والدور الذي يؤديه في الحب عند الرجل والمرأة .

نرجسية
المغامرات الصغيرة

أنا سيدة متزوجة في التاسعة والعشرين من العمر .

زوجي في السادسة والأربعين ولي ولدين .. في العاشرة والتاسعة .

أموري الزوجية لابأس بها .

ولكن المغامرات الصغيرة هي عنصر جوهري في حياتي .

له حيز صغير جداً حقاً ولكنه جوهري يرضي غروري ويجدد اقبالي على الحياة كلما استشعرت الملالة من رتابتها . ولكن ما أن أرى هذا العنصر يتغمغم ويهم أن يسيطر علي ، حتى أقلب له ظهر المجن ، لأني لا أتصور لانسان سيطرة على شخصي .

ولم يكن يكلفني التحكم في الموقف شيئا من العنف ، لأن كل لذتي التي أجنيها من المغامرة هي الشعور بأن الفريسة وقعت في الشرك .

أما الافتراس والالتهام فلم يكونا من همي .. حسبي أن أشعر أني مرغوبة مطلوبة . وبالنسبة لي فلا رغبة عندي في أحد .

وبذلك تنتهي اللعبة من حيث بدأت ، وأتربص لألعوبة جديدة ، والشيطان الخبيث العابث البرىء ، من الآثام يرقص ويصفق طربا في أعماقي .

هذه قصتي .. البعض من صديقاتي عدتني مجنونة والبعض الآخر عدني متعطشة للغرام ، أما أنا فإني أرى ذلك فلسفة تتبع شخصيتي ؟

نعيمة . ع

حين تذهب المرأة لشراء زوجا من الأحذية مريحا للغاية لرجليها لا يعنيها الأمر سوى الموديل ولو أنه لا يناسب قياس رجليها ، وبذلك تكون فقدت الراحة الكاملة ولكنها روت غرورها .

إن المرأة لا تحس بوجودها إلا حينما يكبلها شيء من الأشياء ، فتثبت نفسها بأن تتحدى القيد وتنطلق به كأنه غير موجود .

المرأة تجد نفسها في هذه المعاناة وتفقد نفسها حين تخلو حياتها من شيء تعانيه . فإذا كان قميص النوم والخف يكونا مريحين وتستجب فيهما الراحة ولاغناء عنهما للمرأة ! لماذا إذا تتبرج ؟

إن التبرج هو اقتحام للمتاعب ومع ذلك تتبرج المرأة ، وتمارسه في عز صباها وفي شيخوختها .

في شخصيتك ملامح نرجسية غير سوية ويمكنني القول أن النرجسية وسيلة دفاع ، ولهذا السبب تظهر على الغالب في الوقت الذي يظهر الشعور بالدونية والعجز .

لو كانت مغامراتك الصغيرة في أمور أخرى غير (الشعور بأن الفريسة وقعت في الشرك) لكانت عدت من توابل الحياة ، اما أن الأمر كما تلمحين إليه فهو ينطوي على إخفاء لشخصيتك كيلا تخدعين ضد احساساتك بخشية الخديعة ، أو أن تظهري بمظهرك لأنك لا تفلحين في أن تكوني ما أنت عليه ، أو أن لسان حالك يقول لك عليك أن لا تكشفين عن نفسك وأن تحفظي سرك الغامض ضد احساسك في أنك تعانين حصرا من أن تكشفي عن ذاتك وأن تظهري نفسك إلى الخارج .

إن المرأة النرجسية إذ تتعهد بالرعاية على هذا النحو ، وهي أنها ذات شأن ، معرضة للاخفاق باستمرار كل التعرض . ومن المحتمل أن تلاحظ أنها أقل (إثارة للاهتمام) مما تعتقد بكثير ، وعندئذ يبدو الحصر . وعلى المرأة النرجسية أن تعزز مجددا وهم قيمتها الخاصة حتى تحتمي منه ، وتلك هي الحلقة المفرغة ، فإذا تحطمت دخلت المازوشية مسبوقة بطبولها السوداء .

ولما كانت المرأة النرجسية لا تتمتع بـ (صفات) يمكنها استغلالها على نحو يسير فإن عليها أن تضاعف جهودها حتى تلفت الأنظار ، ولكن هذه الجهود ذاتها يحتمل أن تهز الأوهام التي ترعاها عن نفسها بعض الهز ، فتولد الحصر على هذا النحو .

ويمكن لك معرفة النرجسية السوية من افتراض أنني كائن موجود ، علي أن أتكيف مع ظروف الحياة ، وعلي في كل آن أن أناضل للاحتفاظ بسلامي الداخلي وتوازن شخصيتي . فعلي إذن أن أكون ، في نطاق معين ، موضوع اهتماماتي الأولى وعلي أن أحمي صحتي ،

وتوازني ، وسعادتي من أجلي ومن أجل الذين أعيلهم . ويمكن أن أضحي بنفسي إذا كان ذلك ضروريا ولكنني لا أشعر على الاطلاق بأي حاجة مرضية إلى التضحية . أنني أعاني الألم ككل موجود حي . وأقبل أن أعاني الألم بقدر ما يكون ذلك أمرا لا مفر منه ، ولكنني لا أشعر على أي حال من الأحوال ، بالحاجة إلى معاناة الألم . أنني أحب الآخرين ويروق لي كذلك أن يحبني الآخرون ومع هذا فلا أشعر بأي حصر إذا لم يحبوني .

الربــــط
بين أهل الزوجـــة والانتحار

واحدنا إذا أحب صار كل موضوع يتراءى لناظريه ، أو تستعيد ذاكرته ، يستثير فيه التفكير في حبيبه ، ويغدو مناسبة لإضافة لون جديد من الكمال إلى محاسنه ، ويتخذه ذريعة كي يزيد من حبه له ، وكأنه في حاله هذا كالديدبان الساهر ، بيد أنه لايسهر ليرقب الأعداء ، بل ليتصيد زينة جديدة للحبيب ، أو ليذكى شعلة الحب في صدره ، أو ليجعل جسمه أرق وأحب في نظر هذا المحبوب .

وهكذا ينشط الخيال ، وكل خطوة من خطوات هذا الخيال تزيد من مفاهيم ومناعم الحب ولذائذه . فلا غرابة أن يكون هذا الأسلوب في الحياة شديد الهيمنة على النفس والفكر ، فلا يدع للمرء العاشق سبيلا إلى الانشغال بأي شيء آخر .

هكذا كان الحال معي حين أحببت وعشقت زوجتي .

بعد زواج ثلاث سنوات اكتشفت أنني تزوجت امرأة يسميها البعض (صوت سيده) .

فهي لا تعدو ألعوبة بيد أهلها لا رأي لها سوى ما تشير إليه أمها وما يسمعها إياه والدها وما توجهها إليه شقيقتها . حاولت وحاولت المستحيل أن أغير من طباعها ولكنها كانت تخيرني بيني وبين أهلها .

تجاه هذا الوضع لم يعد أمامي سوى الانسحاب العاجز .

فقد صنعت من اللامبالاة جدارا ألوذ به من هجمات أهل زوجتي

وتقوقعت داخل ذاتي أريد لها الحماية من الذين يعبثون بها ويعطلون مالها من حق لمن يريدونه بالباطل

ويوما بعد يوم أصبحت أجيد السباحة داخل نفسي وأقضي الساعات مرابطاً في مكاني كالتمثال ..

أذرع ذاتي ذهابا ومجيئا وصعودا وهبوطاً .

أجول بين رغبات محبوسة وطاقات مكبوتة وحاجات لم تشبع ..

كنت أكبت وأتورم ..

ولم ينقذني من كل ذلك سوى التفكير في الانتحار .

الفكرة لازالت نائمة في مخيلتي ولكنني وددت أن أعرض عليك مشكلتي أولا ؟

برهان . ط

حين يضع قارىء أمانته لدي أشعر بثقل هذه الامانة .

والصراع الذي قام بينك وبين أهل زوجتك هل يجب أن يفتدى بانتحارك

لا أتصور أن الأمور قد وصلت بينكما إلى هذه الحافة الخطرة .

ولو أن الأمر كان كذلك لكان هؤلاء قد سحبوا ابنتهم من بيتك .

كما أن صراعهم معك كان أكثر عنفا .

أتصور أن الأمر يتعلق بك أكثر مما يتعلق بأهل زوجتك .

إن شخصية بيت حماك أقوى من شخصيتك ، لهذا لم تستطع أن تحتويهم فاجهضوك هم .

وبدلا من أن تدافع عن وجهة نظرك بمنطق سليم لجأت إلى أقصر الطرق وأضعفها وهي طريق الانسحاب والسباحة داخل نفسك

هنا أصبحت تهزم نفسك دون أن تقويها

والانسحاب كان لك أول ما فكرت به .

وكل يوم ينقضي كانت تزداد عزلتك حتى أن تباريح نفسك أوصلتك إلى فكرة الانتحار .

إن الإعجاب ينعدم كلما حل التحجر محل الحياة والتكرار الألى محل الابداع .

وبقدر اقترابنا من ينبوع الحياة وارتشاف مياهه المتدفقة ترهف حواسنا وتصفوا أرواحنا ،

لتقبل رسالة الجمال ، وتلقى وحيه المنبعث من كل ما هو حي .

الوحي المنبعث من اعماق نفوسنا الحية الوثابة والذي يتردد صداه في منظر من مناظر الطبيعة في زهرة وديعة في تغريد طير ، في نغمة صوت حنون ، في كل حركة يبعثها الحب الخالص الظاهر .

انصحك أن تراجع محلل نفساني فأنت بحاجة ماسة إليه .

ذكـــــريـات الحـب الأولي

كنت فتاة في السابعة عشرة حين أحببت ابن الجيران .

سمه حبا أو اعجابا إلى غير ذلك ، ولكنني لازلت أذكره بتلذذ .

الآن صرت في الثانية والثلاثين .. أحببت وتزوجت وانجبت .

ليس في حياتي أي منغصات . ولكن .. قبل يومين التقيت صدفة بابن الجيران الحبيب الأول في حياتي .

حين صافحته رجفت ارتعشت أحمر وجهي .

استغربت ماحل بي ولهذا كتبت لك ؟

فاتن . و

الحب في بواكير الشباب أشبه بالنهر الكبير الدافق الذي يجرف في تياره كل شيء ويشعر المرء أنه لاقبل له بمقاومته . أما النفس الرقيقة فتكون قد وعت ذاتها في السن الذي انت به .. سن الثانية والثلاثين ، وأدركت أنه لاسبيل لك إلى سعادة في هذه الدنيا إلا عن طريق الحب .

والحب كلمة شاملة تتسع لشتى العواطف والانفعالات ، إنها في الواقع ليست مجرد كلمة إنما هي فصل في كتاب وسفر من أسفار الطبيعة البشرية . فقد تتعدد المشاعر بسبب الحب فنحس طوراً بالسعادة وطورا بالشقاء ، طوراً نفرح ونهلل وطورا نعيش ونكتئب ، طورا نحبو الحبيب برعايتنا ، ونظلله باجنحتنا وندفع عنه كل شر ، وطورا نعامله بالعنف والقسوة ، وسرعان ما نزنه بميزان العقل والمنطق يوما ، حتى نستسلم للعاطفة وأحلام اليقظة في اليوم التالي .

هكذا نشب في فؤادك هذا الصراع الرهيب بين الحب والحذر ، بين الفترتين الزمنيتين من عمرك .

حين كان حبك الأول لم يكن للخوف مكان في حياتك ، بل كل شيء يتسم بالمرح والهناء ، وكانت تخيلاتك رغبات ولذات محدودة جداً ، بحكم قلة الخبرة بأمور الحياة ومن ثم كان حبك أقل عاطفة واتقاداً .

وأنت حين قابلت حبيبك الأول نعمت لا بمزاياه الواقعية بل بتلك الصورة الخلابة التي ابتكرها خيالك له .

ورغم أنك تزوجت وسعدت بهذا الزواج وأن زوجك آية في المحاسن وأعجوبة في مزاياه إذا ما افترضنا ذلك

ومع هذا فإن صدمة اللقاء بين الماضي والحاضر جعلتك تبدين في صورة مهزوزة وكأن حبك الراهن لا يمثل حرارة حبك الأول وقوة اندفاعه

ولما كان المرء لا ينعم في الحب إلا بما يتوهمه هو لذا لن تكون الصورة التي تتكون عند بنت الثانيـــة والثلاثين في مثل روعة الصورة التي تكونت سابقا عندها وهي ابنة سبع عشرة سنة ، ولذا يبدو الحب الثاني أقل مستوى من الحب الأول الذي يظل فريدا في حلاوته .

إذا كان الرجال يتعرضون في الحب للعذاب الخفي ، فالنساء يتعرضن إذا افتضح حبهن للسخرية العلنية . ولذا فهن أكثر تهيبا . لأن الرأي العام أهم لديهن بكثير ، والرأي العام يطالبهن بالتبصر الحذر وبالمحافظة على اعتبارهن قبل كل شيء . وليس لديهن ما لدى الرجال من وسائل لاخضاع الرأي العام بتعريض حياتهن لمخاطر الحروب .

إن المرأة عندمـــا يقع بصرها على حبيبها الأول إما أن تفكر بسرعة أو تستسلم لسعادة الحب ، وهي سعادة يقطعها عليها أقل هجوم من جانب حبيبها ، لأنها بذلك تضطر إلى ترك احلام اللذة إلى امتشاق اسلحتها للدفاع الطبيعي عن عفتها .

أما دور المحب أو العاشق فاسهل من ذلك بكثير ، فهو ينظر في عيني محبوبته وتكفيه ابتسامة واحدة منها كي يحلق في سماء الحب ، ولذا فهو دائم السعي وراء هذه الابتسامة، والعاشق يذل كرامته حين يطول حصاره لقلعة محبوبته وهي لا تستسلم ، في حين تجد المرأة في إطالة هذا الحصار مدعاة لزهوها .

الحب الحقيقي ليس لديه فسحة من الوقت أو هدوء البال للتفكير في غروره الشخصي .

الحب الأولي يكون في الغالب حب عذري وصاحبه لايريد من المحبوب ثمنا ولا يسعى إلى اشباع شهوة أو رغبة ، ولذلك لايمكن أن ينقلب إلى كراهية لأنه عاطفة منزهة عن الغرض

متجهة نحو المحبوب ، في حين أن الحب الأناني يتجه إلى داخل صاحبه ، إلى شهوته .

اللذة في الحب الأولي أو العذري العطاء ، وفي الحب الأناني أو الشهواني الأخذ . الحب العذري يطلق حرية التعاون بين الناس من معاقلها فيفكرون ويشعرون ويعملون معا .

لهذا وذاك يبقى الحب الأولي والعذري في الذاكرة ولا ينتسى !! .

أسراري بيد صديقة زوجتي

مضى على زواجي خمس سنوات

ما ينغص حياتي هو صديقة زوجتي فهذه الصديقة تعرف كل دخيلة في حياتنا الزوجية .

وقد اشتد غضبي حين فاتحتني هذه الصديقة بموضوع كانت زوجتي قد عرضته علي ولكني رفضت تلبيته . وكثيراً ما أطلب بيتي بالهاتف فاسمع رنين الخط مشغولا ، فأطلب رأسا رقم صديقة زوجتي فأسمع رنينه وهو مشغول .

حاولت المستحيل أن أضع حداً لهذه الصديقة التي تحض زوجتي ولكني لم أستطع ؟

بهاء . ب

من الخطأ أن نعطي سرنا مجانا لا لشيء سوى (لطق الحنق) ، كما تقول العامة ، وخاصة بين الزوجة وصديقتها ، بحيث يصبح لهذه الصديقة مكان في بيت الزوجية لا مبرر له سوى في أحاديث تمضية الوقت .

إن السر هو ما نتجنب أن نقوله على الملأ أو ما لايجب أن يكون معلنا حتى لا يعود علينا بالضرر . وإذا كان من حق المرء أن يفشى السر لصديقه وهو ما يتعلق به وحده ، فليس من حقه أن يذكره حتى لا يعود على الطرف الآخر بأي أحراج أو ضرر .

وهناك علاقة بين الأسرار والمشاكل حيث نفشي الأسرار دون قصد عندما نروي مشاكلنا لأصدقائنا . ومع ذلك فإن هذا الأمر لا يعتبر انتهاكا لقدسية الحياة الزوجية لأنه طرح لمشكلة ما حتى نجد لها الحلول الصحيحة .

وإذا كانت الصداقة قد جمعت بين زوجتك ورفيقتها فإنه لايمكننا أن ننكر أن مفهوم

الصداقة يقوم على علاقة انسانية أساسها الاحترام والصدق والاخلاص . والحب مكون من مجموعة من العناصر إذا اكتملت يعتبر حبا خالصا ، وهذا نوع من الأمان والثقة والطمأنينة ويمكن ائتمانه على أسرار الحياة . ولكن لايمكن القول أن أي انسان نصادفه في حياتنا يعتبر صديقا ، فالاركان التي سبق وعددناها يجب أن تتوفر فيه .

ومن المشاهد أن الفرد كثيراً ما يتحول عن مشاكله أو مشاكلها لصديقه أو صديقتها ، ذلك أن الإنسان يحتاج إلى أن يجد من يعينه على همومه في الحياة ، وخاصة إذا كان صديقا مخلصا . فالصداقة شيء حيوي جدا لكل الناس ، لأنها عنصر أساسي يجب أن يقوم بين الناس وبين أفراد الأسرة على وجه التخصيص .

لهذا من حق الزوجة أن يكون لها أصدقاء وأن يكون للزوج أصدقاء . فالزوج الذي يضيق أو يشعر بالقلق من صديقات زوجته ، تكون علاقته أصلا بزوجته امتلاك شيء لنفسه ، وبمجرد أن تنشغل بآخرين يشعر بالضيق لأنه يتصور أنها له هو فقط . وأحياناً يشعر بالغيرة من أولادها عندما تهتم بهم وهم صغار .

إن هذا النوع يعتبر أنانية مفرطة وتملكا .

وللأسف فإن هذا النوع من الأزواج يشعر دائما أنه ظمآن وكلما احتاج لزوجته ظل ظمآنا ، لأن هذه العلاقة أشبه بالمياه الملحية لا تجعله يشعر بالاكتفاء أو الارتواء وتصبح الزوجة في جحيم وحياتها بلا معنى .

وفي مثل هذه الحالات يستحسن من الزوجة ألا تجعل هذه التصرفات تمر هكذا دون مناقشة ، بل لابد أن تدافع عن كيانها المستقل وترفض هذا التملك الذي ولى زمانه ، لأنه من المفروض أنه يتملكها تحت بند الحب والغيرة ، ذلك أن الغيرة للأحسن دائما . فالزوج يغار على زوجته حتى يجعلها تصل لأفضل المناصب وليس للتبعية فقط أو لتكون شيئا يضاف لرصيد ممتلكاته في بنك الحياة . والزوجة التي ترضخ لزوجها ، لا لشيء سوى لارضائه تظلم نفسها وتفرط في حقوقها ، بل إنها سوف تصاب بنوع من الاكتئاب الشديد لأن وجودها أصبح بلا معنى وصارت بلا أي دور . لذلك فالزوجة التي لديها وعي وحريصة على وجودها ككيان مستقل وليس مجرد زوجة وأم بل العطاء في مجالات أخرى ، لابد أن تنظر للامام وترفض هذا التملك والاستعباد ، على أن يتم ذلك من دون انفعال يدمر الحياة الزوجية .

إن ما تطرقنا إليه هو للفت انتباهك فيما إذا كانت رسالتك مبعثها غيرتك على زوجتك ، لأن ذلك وارد لبعض الأزواج .

أما إذا كان الأمر غير ذلك ، حيث سببت زوجتك الاساءة إليك في توزيعها أسراركما على صديقتها أو أن تكون زوجتك تلجأ لصديقتها حتى تأخذ بمشورتها في مشاكلها .. إن مثل هذا الأمر - وهو بيت القصيد في مشكلتك - يبين أن علاقة زوجتك بك غير مشبعة وتشعر بعدم الأمان وإنها وحيدة ، وهي تبحث عن بديل يحقق لها مالم توفره انت لها ، المشغول عنها .

ولأننا نعيش في مجتمع شرقي فإنها تجد البديل في صديقتها وليس في صديق .

إن ما حللته لك هو (تفكيك) لعقدة المشكلة القائمة بينك وبين زوجتك .

أما الحل الذي انصحك به فهو التقرب أكثر وأكثر من زوجتك ، وأن لا تكون لها فقط (الزوج) بل (الصديق) أيضاً .. حينذاك سيخف تأثير صديقة زوجتك عليها ويصبح الجو ملائما لكما لاشادة حياة زوجية كاملة .

خيانـــة الخيانـــة

أنا سيدة في الثانية والثلاثين من العمر ..

أعمال زوجي كثيرة وأنا لا ألقاه إلا في بعض أوقات الطعام .

ولهذا أزهق من البقاء في البيت ، فأذهب إلى عند صديقاتي ، أو أتردد على مقهى راق يرتاده من الفنانين والأدباء ما يجعلني استمتع بالأحاديث التي اسمعها عن أعمالهم .

ولكني لاحظت أن أحد هؤلاء الرواد يلاحقني .. فأين ما أذهب أراه أمامي أو خلفي أو بجانبي .

وفجأ غاب مطاردي عني لمدة أسبوع .

وفيما كنت انتظر سيارة أجرة تنقلني إلى البيت ، وقفت فجأة سيارة بجانبي وفتح بابها وأمرني السائق بالدخول ، فدخلت حيث كان الرجل الذي دعاني هو نفسه الذي يطاردني، فقال لي بلا مقدمات إنه لا يلقاني الآن مصادفة ، ولم توجد منذ البداية مصادفات ، وشرح ذلك بأن هناك نوعا من النساء يحدث حسنهن في القلب إصابة تشبه الوشم الذي يحدث على وجنة العبد ، وإنه حاول أن يزيلني من صفحة قلبه .. فابتعد وهرب بلا جدوى ، ولكنه اكتشف أني ساهمت في تثبيت عبوديته .

في أثناء ذلك كنا قد وصلنا إلى منطقة نائية .

وفوجئت بما قاله لي وأنا التي لا التقى زوجي إلا في النادر .

وانسابت الدموع من عيني ، فشعرت بيده ، تضمني بجنون ، ولم أعد أملك نفسي وأعطيته شفتي بسخاء .

وعدت إلى البيت وأنا أشعر أن النار قد ولعت بي بعد زواج دام عشر سنوات .

كما أخذت الأفكار تستولي علي في منامي وأعقد المقارنات بين زوجي والرجل الذي اقتحم حياتي .

على أني كنت ألــوم نفسي لأنني كنت ضعيفة مع هذا العاشق فلم أقاومه بل استسلمت له .. وأكثر من ذلك عدت مرتاحة نفسيا ، مع أنني خنت بذلك أمانة زوجي بي .

وأعطاني هذا الحبيب رقم هاتفه ووعد أن يبتعد عني حتى أطلبه أنا .

وفي يوم طلبته على الهاتف وتواعدنا على اللقاء في شقته .

وحين وصلت إلى هناك ذهلت مما رأيت ، فقد كان زوجي واقفا إلى الباب نفسه وهو يقرع الجرس .

وهناك تمت محاكمتي حيث اتضح لي أن هذا الحبيب الوهمي لم يكن سوى صنيعة زوجي حتى يختبرني ويرى فيما إذا كنت أخونه أم لا .

وفي البيت ضربني بشدة وبعد يومين أرسلني إلى بيت أهلي مع قسيمة الطلاق .

صدقني أن ما جرى معي كان فوق طاقتي ولم يكن لي به خيار ، سوى أن اهمال زوجي لي وانغماسه في أعماله جعلني أعيش في فراغ ، وما جرى معي كنت به شبه منومة ، لم أملك نفسي في سيارة هذا العميل الذي قام بدور الحبيب

أرجو أن أقرأ تحليلك لحالتي ؟

سامية . ح

أنا أرى أن المهاجم يربح في الغالب جولة الحرب .

وهذا الحبيب العميل وضع فقط للايقاع بك ولم يوضع لمراقبة سلوكك .

وهناك فارق بين الحادثين .. فالانسان المستهدف للايقاع يحتمل أرجحيتين ، إما أن يقع في الفخ أو لا ، وإذا عرفنا ظروفك ففرصة الايقاع بك تبقى هي المرجحة . اما أن تتجه سيدة بخيارها لانتقاء عشيق لها ، فالمسألة هنا ، وفي مثل وضعك ، لا تأخذ نسبة العشرة بالمئة .

هذا التمييز مهم للولوج إلى مشكلتك .

إن الحب ـ كالحياة ـ ليس هدفاً نبلغه وننتهي عنده ، كلا بل هو ممارسة مستمرة وحياة

وكفاح من أجل الاحتفاظ بما حصلنا عليه من قبل ومن أجل ما يمكن أن نحصل عليه في المستقبل .

وأعظم منافس للزوجة ، ليست الفتاة الشقراء التي تعمل في مكتب زوجها ، وإنما ذلك المنافس العنيد ، قوي الشكيمة ، هو عمله ، مهنته ووظيفته .

وكثيرا ما يكون البول السكري والبدانة من أسباب العنة . كذلك قد يكون من أسبابها مقاطعة الرجل للحياة الجنسية زمنا طويلا . بيد أن أهم أسباب هذا الداء ، إنهاك القوى بسبب الاجهاد في العمل ، والقلق والهم ، وتوتر الأعصاب والخوف . وهذه الأسباب لا تفرق بين الأعمار ، إذ أن الشيخ والشاب أمامها سيان .

وتصوري أن زوجك أتعب نفسه كثيراً لاختبار عفتك ، فالتعب الذي نشعر به في الغالب ، فيما عدا تعب العضلات ، إنما هو ارهاق نفسي وتعب معنوي أو أدبي . ويجب ألا يغيب عن ذهننا أن الإنسان خلق ليؤمن بأن لحياته هدفا ، وانه يعيش لشيء ويناضل لغرض ، سواء أكان ذلك الغرض هو العمل أو العلم أم الفن أم السياسة أم الرياضة البدنية ، أم كان جمع طوابع البريد .

ألم يقل فرويد أن كل إنسان من البشر بلا استثناء لديه دافع إلى أعدام نفسه ، ولكن ذلك الدافع يختلف في مقداره وقوته باختلاف الأشخاص .

إن ما جرى لك ، يقع القسم الاكبر من مسؤوليته على زوجك .. في (تحريضه) غير المباشر للايقاع بك في حبل الخيانة . كما أن عليك ، أنت الأخرى ، تقع مسؤولية ابتعادك عن اهتمامات زوجك وتشبثك في حياة الفراغ ، دون السعي إلى التقرب من أعمال زوجك أو مساعدته ، حتى لا يبقى لك هذا (الغول) الواقف لك بالمرصاد .. (غول الفراغ) ـ إن جاز التشبيه ـ فكان فراغك مصيدة لوقوعك في هول الخيانة ، مما حطم من حياتك الزوجية .

وقد صدق هربرت سبنسر حين قال مرة : ان أخون الخيانة أن نخشى مواجهة الحقيقة لسوئها .

الجنس
في العلاقة الزوجية

حين تزوجت من زوجتي قال لي الأهل : أخذت فتاة لا تعرف من أمور الحب شيئا فهنيئا لك .

ومضت الأيام وأنا أشعر يوما بعد يوم أن الدافع الجنسي لدى زوجتي ضعيف بشكل واضح بل لا تكاد تحس بالرغبة في العلاقات الزوجية إلا على فترات بعيدة .

فكيف لي أن أوفق في حياتي الزوجية وأنا أرى هذا الصد من قبل زوجتي ؟

أحمد . خ

هذا الأمر يحتمل عدة تأويلات ربما كان أحدها التربية التي نشأت عليها زوجتك .

والأصعب من ذلك حين يتزوج رجل قوي الرغبة من امرأة ضعيفة الميل إلى مثل هذه العلاقات .. ولا أعتقد أن وضعك يمثل هذا الأمر .

وحيث لم تبين لي أمور أخرى قد استطيع أن أعطيك التحليل الوافي عن الموضوع .. أقول لك ، ليست كل النسوة ذوي رغبات جنسية شديدة .. إن بعضهن لا يشعرن بالحاجة إلى العلاقات الزوجية إلا نادراً ، وبعضهن تنتابه فترات من الخمول نتيجة المرض أو التعب .. وهذا من السهل أن يحدث في السنة الأولى للزواج ، عندما تتعرض المرأة أو الرجل للقلق بسبب مسؤولياتهما الجديدة .

إن الإنسان يلتقي مع معظم الحيوانات في انقسامه إلى جنسين : ذكر وأنثى ، إلا أن هناك

فرقا كبيراً يفصل بين الإنسان والحيوان .. هذا الفرق يتضح في حاجة أطفالنا إلى عديد من سنوات الرعاية حتى يستطيعوا أن يقفوا على أقدامهم وينفردوا بحياتهم المستقلة عنا . والرعاية معناها بيت وطعام ، حتى يستطيع أن ينشأ الصغير .

وفي معظم الحيوانات تقوم الأم بكل ألوان الرعاية .. فالقطة مثلا هي التي ترضع صغارها حتى تبلغ السن التي تستطيع فيها أن تصيد الفيران أو تعبث في نفايات المنازل . أما القط الأب فلا يكاد يميز بين صغاره وصغار الآخرين . والواقع أن هذا ليس شيئا هاما .. فالصغير سوف ينمو ويعيش على الرغم من هذا الموقف الذي يقفه أبوه .. ولكن طفل الإنسان شيء آخر .. إنه في حاجة إلى حب أبيه تماماً كما هو في حاجة إلى حب أمه . وهو يحتاج الى بيت ، لا ليمده بالرعاية البدنية وحدهما ، ولكن ليقدم إليه النموذج الذي إذا احتذاه تحققت سعادته في خانة الزوجية عندما يكبر .. وقد أثبتت الاحصائيات أن نسبة الطلاق ترتفع كثيراً لدى الشاب الذي قضى طفولته بين أسر محطمة .

وعلى ذلك ، كيف يستطيع شاب أن يعرف نموذج الزواج الطيب ، إذا لم يقدم له أبواه مثل هذا النموذج ؟ إن الطفل الذي يتحول البيت أمامه إلى ميدان معركة لايمكن أن يرى في الزواج أي معنى من معاني الثقة المتبادلة والتعاون المشترك . إن البيت الذي يحتاج إليه الطفل هو الذي يقوم أساسا وقبل كل شيء على الحب .

وينبغي للرجل أن يجد كل ما يحقق آماله في هذا البيت ، وبخاصة في حب زوجته . وهذا هو السبب الذي من أجله جعل الله الطبيعة الجنسية للإنسان مصدر لذة من ناحية ومستجيبة للحب من ناحية أخرى . فالجنس عند الإنسان شيء أكبر من الرغبة في التناسل ، وهو ليس تعبيرا عن الحب فقط ولكنه في الحقيقة يخلق الحب بين جميع الأطراف ، من يعطي ومن يأخذ . والحب بقدرته على تجديد دوافعنا الجنسية ، يعتبر القوة الحيوية لشخصياتنا . إنه القوة التي تضفي علينا الجاذبية التي نشد بها الآخرين إلينا .. إنه الينبوع لكل قوانا الشخصية . فعن طريق الغريزة نعجب بالرجولة والأنوثة .

لهذا نختار طبيعيا رفيق حياتنا ، من أجل قوته ، أو من أجل رقته .. فرجولة الرجل وسحر الأنثى ينشطان دوافعنا الجنسية ، ويركان حوافز الحب في نفوسنا . والحب برقته وسموه يصبح خطيئة إذا لم يكن قائما على أساس من الاستقرار والأمان .. إذا لم ينهض على الاتفاق الكامل بالنسبة لالتزامات الزواج المشتركة ، لأن الحب الذي لا يقوم على هذا الأساس لا يلبي حاجات شخصيتنا كاملة . إن الالتقاء غير المشروع بين رجل وامرأة لابد وأن يترك في أعماقها

إحساسا بالذنب .. فالذين يلتقون في الظلال لايمكن أن يحسوا بطعم الحب السليم .

إن الجنس حين نمارسه في الزواج على أنه مجرد حق أو واجب .. حينما نقبل عليه دون شوق أو لهفة ، ودون استجابة لما يجيش في أعماقنا من رغبات طبيعية صادقة .. مثل هذا الوضع لابد أن يخفق في أشعارنا بالرضا والإشباع .. فلكي يؤتى الحب ثمرته الشهية ، لابد أن نحب مافينا من إحساس وإدراك وتخيل ، ولابد أن نحب بكل مافينا من طاقات الحب .. حب بلا عوائق ولا عقد . ذلك أنه من الخطأ الكبير أن نتنكر للغرائز الطبيعية التي أودعت في أجسامنا .. ومبالغة المرأة في تصنع الحياء من الممكن أن تنتهي بالرجل إلى الظن بأنه مكروه ، وكذلك الشأن بالنسبة للرجل .. إن كلا منهما سوف يبتعد عن الآخر ، في الوقت الذي يريد أن يقترب منه . أما إذا استطاع الرجل أن يثير في زوجته استجابة حارة .. وإذا استطاع أن يحقق لها الرضا والاشباع ، وبخاصة إذا تمكنا من بلوغ هذا الاشباع معا ، فإنه سوف يشعر بكل الثقة بنفسه ورجولته .. وهو في هذه الحالة سينام ملء جفنيه ويصحو والنشاط يتوثب في كل عضو من أعضائه . إن الدنيا كلها من حوله سوف تشعر بأنه رجل سعيد .

وهكذا ، فإن الحديث بما أثرته عن حالتك مع زوجتك يحتمل الكثير من التأويل ، على أنني استزدت في الحديث عن عدة نقاط تصادف الزوجين في ظل علاقاتهما الجنسية المبكرة .

ومن المعروف أن عدم النضج الجنسي من الممكن أن يقف عقبة حقيقية في طريق السعادة الزوجية . وفي بعض الأحيان يرجع إلى عدم الخبرة ، ولكنه في أحيان أخرى يرجع إلى عائق عقلي يمنع المرأة من تقبل العلاقة الزوجية كعمل طبيعي من أعمال الحب .

تحــــولات حيـــــاة المـــرأة

كهولتي اقتربت ، فأنا الآن في السادسة والأربعين من العمر .

إلى هذا السن لم أتزوج .

الدورة الشهرية لدي أخذت بالتقطع ؟

تغيرات كثيرة أصبحت تبدو لي على نفسيتي !

أألعن العمر وكبر العمر وما يحمله من رذائل للإنسان وهو يرى نفسه قد ابتعد عن سن الشباب ولم يعد هو الشخص المرغوب ؟

أم أن سنة الحياة هي دورانها من الطفولة إلى الشيخوخة .

إني أخشى سن اليأس ومنغصاته ؟

روض . ي

يشار إلى الطبيبة الإنجليزية الشهيرة ماري ستوبس (*) أنها كانت الرائدة في موضوع سن اليأس، حيث كان مؤلفها (تغير مجرى الحياة عند الرجل والمرأة) أول مؤلف من نوعه في هذا المجال حيث وفي هذه المرحلة من العمر حقها من الشرح العلمي المبني على التجارب سنوات طوال . وكانت اول من أشار إلى مبالغة الناس عامة والكتاب خاصة في مآسي هذه المرحلة وطالبت بزج الأطباء الذين يهولون فيها في السجون ! وفندت أقوال الأطباء النفسيين الذين

*** راجع ترجمتنا لكتاب ماري ستوبس (زواج الحب) الصادر عن مكتبة المعارف في بيروت عام ١٩٦٣ .**

زعموا أن (عمر المرأة في مبيضها) أي أنها تفقد أنوثتها وتسدل الستار على حياتها من الساعة التي يكف فيها مبيضها عن افراز البويضة ، أو بمعنى آخر عند انقطاع الدورة الشهرية نهائياً .

ومن المعروف طبيا أن أهم التغيرات التي تصيب المرأة في هذا العمر تعزى إلى تفاعلات في كميات الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية والمبيضان ، كما نعرف الوسائل التي تعالج بها الاضطرابات الناتجة عنها ، لاسيما هرمون الاستروجين المركز الذي يحد من نشاط الغدة النخامية الأمامية . فالأزمات الانفعالية والمخاوف والالتهابات الجلدية وفورات الدم ، كلها تزول بهذه الوسائل العلاجية في زمن قصير ، بشرط أن يصحب العلاج البدني العلاج النفسي وتعاون الزوج وتفهمه لطبيعة الأعراض التي تصحب هذه المرحلة .

إن من الأخطاء الشائعة هي التي تذهب إلى أن الرغبة الجنسية عند المرأة تنقطع بانقطاع العادة ، وهو قول لا يؤيده الواقع .. ذلك أن المرأة بخلاف هذا القول تزداد فيها الرغبة شدة في الكثير من الأحايين . ومن آثار المبالغة في مآسي سن اليأس أن الزوجة في هذه المرحلة تفقد بهجة الحياة وتنسى الزوج والأولاد وتركز همها في آلامها الحقيقية منها والوهمية وتصبح في حالة هستيرية تعكر صفو العائلة بأسرها . ومما يزيد الطين بلة أن الزوج في غالب الأحايين لايعطف عليها ، لجهله العوامل الجثمانية والسيكولوجية التي بسببها تقاسي الزوجة تلك الآلام .

على أن من النساء من يتخذن في هذه المرحلة من هذه الأعراض ذريعة للتصرف تصرفات صبيانية .. فتبكي الزوجة كالاطفال إذا أغفل أفراد العائلة شكواها وسدوا آذانهم عن سماع هلوستها وأوهامها ، وتستبد ببنيها وبناتها ـ على كبر سنهم ـ فتعاملهم معاملة الأطفال وتعتمد عليهم في أداء أتفه الخدمات وتغار عليهم من أصدقائهم وزملائهم ، وتمانع في زواجهم رغبة منها في احتكار عواطفهم والانفراد بحبهم ، وتذكرهم ليلا ونهارا بمالها من حقوق نحوهم وما عليهم من واجبات نحوها .

والواقع أن تصرف المرأة هنا يتطلب عطف الزوج أو الأخ أو الأخت على حسب وضعية المرأة هنا ، متزوجة أم آنسة ، والتماس المعذرة لها ، ويكون وضعها كعطفنا على ولد تجتاحه آلام المرض . ولكن .. وأكرر هنا كلمة لكن ، قد يقسو عليها الأشخاص المحيطين بها إذا بغت وطغت واستبدت بزوجها وأولادها وأسرفت في الشكوى من آلامها .

وبعيداً عن المعالجة الطبية التي تتضمن إسعافها بالهرمونات التي تحد من شكواها فإن هناك الوسائل السيكولوجية التي تعيد إليها الاتزان والاطمئنان وتنوير البصيرة .

إن الشاب في سن المراهقة يبدو فجا وعلى ملامحه البلاهة ، فإذا ما أتم دراسته الجامعية وعرك الحياة في دنيا العمل وأصبح في مثل عمرك أو أكبر ، ظهرت رجولته وبرزت مواهبه فأصبح محط الأنظار ونموذجاً يعتد به ويعجب به المعجبون . وذلك هو الحال بالنسبة للمرأة، فكثيراً ما تكون الفتاة في سن العشرين ممن لا تسترعي النظر إليها وما أن تبلغ سنك حتى تصبح من سيدات المجتمع اللاتي يتهافت الرجال ليستمتعوا بجمالها وجاذبيتها وحديثها .

والواقع أن نضوج المرأة في سن الخامسة والأربعين والخمسين يزيدها جمالا وجاذبية ، ذلك أنها في هذه السن تبدو واسعة الأفق مكتملة النمو الذهني طلية الحديث ، خالية من متاعب الأطفال والمسؤوليات الزوجية التي تعترضها عادة في سن الشباب . وفوق ذلك فإن امتداد خبراتها من جدران البيت الضيق إلى أرجاء المجتمع الرهيب ، يضفي عليها مظهراً يكسبها لونا آخر من ألوان الجمال .

لقد صادفت في حياتي نساء فوق الخمسين كن يبدون لي أجمل بكثير من فتيات في سن العشرين لا ميزة فيهن إلا حسن الوجوه وامتشاق القوام ، وذلك بفضل عنايتهن بالهندام والمنظر الخارجي واطمئنانهن إلى راحة الضمير والثقة بالنفس والتحلي بمكارم الأخلاق وآداب الحديث السلوك .

وهكذا نرى أنك تتوهمين أموراً قد لا تكون صحيحة وربما كانت هواجسك كونك بقيت فتاة عذراء كل هذه السنوات فكان أن زاد سنك يأساً على يأس .

العائلة والاكتئاب

نشأت ابنة خالتي في جو متزمت إلى الحد المرضي .

فقد كان والدها من النوع المقطب الحاجبين دائماً ، كأنه يحمل هموم الدنيا كلها فوق رأسه ، لم يره شخص ما يتسم يوما ، وكان سبب ذلك (الأسرة) التي نشأ فيها هو حيث أن الوجوم والاكتئاب كانا يسيطران على افرادها منذ العصر الحجري .

وشبت ابنة حالتي ، كبقية أفراد العائلة ، دون أن يكون لها ما يميز شخصيتها ، بل كانت من النوع الذي يمر بك في الحياة فلا تحس به .

كانت كاللوحة التي رسمت بألوان باهتة لابريق فيها يخطف الانظار ، ولم تمنحها حياتها العائلية شيئا من المؤهلات التي قد تجعل منها فتاة جذابة بين قرانها في المدرسة . وكانت ابنة خالتي تدخل المدرسة وتخرج منها في نهاية اليوم دون أن يحس بها أحد من المدرسين أو الطلبة ، لا لأنهم يكنون لها كرها أو بغضا ، بل لأنها كانت سلبية في كل تصرفاتها ، تقوم بما هومطلوب منها من واجبات ولا شيء غير ذلك، فهي لا تقدم على عمل حتى يكون مطلوبا منها كجزء من برنامج الدراسة .

في أثناء مراهقتها غدت ابنة خالتي في حال يرثى لها ، فقد كانت تعرف أن هذا الاكتئاب الذي تعانيه يسبب الضيق للآخرين . وأصبحت حساسة جداً لأية ملاحظة تشير إلى ذلك .

واستمرت على هذه الحال حتى تدهورت صحتها وأصبحت حالتها الصحية هي شغلها الشاغل في الحياة .

إنها غدت عضوا في نادي المرضى الدائمين .

لا تكاد تفتح عينيها في الصباح حتى تتساءل ترى كيف حال أمراض اليوم ؟

ولم يكن ينقضي عام دون أن تتردد ابنة خالتي على الطبيب والمستشفى بضع مرات ، وكانت حالتها تزداد سوءاً لأن أمها هي الأخرى كانت تنظر إلى حالتها الصحية نظرة خطيرة متشائمة ، ولا تنفك تنبهها إلى أنها تتدهور يوما بعد يوم .

وحيال حالتها هذه هاتفتك لأتقرب إلى تحليل وضعها ؟

زكي . م ه

غدت ابنة خالتك تحت كابوس الانطوائية مع والدها الذي سبقها إلى ذلك ، و ربما والدتها وأخوتها كذلك .

إذا رجعنا إلى أصل انطوائية هذه الفتاة نرى بأن المؤثر الوحيد في اتجاهاتها هو الأسرة التي نشأت بين أحضانها ، ولما كنا نقضي الشطر الأكبر من حياتنا في بيوتنا ومع أسراتنا فلا عجب أن تسيطر الأسرة على أفكارنا منذ البداية ، وأن يكون لها السلطة علينا لسنوات طويلة ، فإليها يرجع الفضل الأكبر في تشكيل شخصياتنا وأفكارنا ، ومدى قدراتنا على مواجهة الحياة أكثر من أي عامل آخر يتعرض له .

وإذا كان هذا العبء الضخم ملقى على عاتق الأسرة وهذا الأثر الكبير الذي تتركه فينا ، فإنه من المحزن حقا أن نجد الغالبية العظمى من الأسرات لا تقوم بهذا الواجب الخطير على الوجه الأكمل ، بل تتعثر هنا وهناك فتخرج للحياة رجالا ونساء ناقصي الشخصية مضطربي الفكر .

إن هذه الانفعالات المضطربة لا تسببها الأسرة التي ينشأ فيها المرء فحسب ، بل سببها كذلك الأسرة التي يصبح المرء ربا لها مسيطراً عليها . إن الأسرة تلك التي نشأنا فيها ، وتلك التي نعيش فيها الآن ، هي الباعث الأول لأمراضنا العضوية ذات الأصل الانفعالي التي هي أكثر أنواع الأمراض شيوعا .

والشيء الذي يبعث على الأسى في هذا الموضوع ، ان المجهود المطلوب منا بذله لتوجيه الأسرة إلى الطريق الصحيح ، حتى لو كانت قد مضت على الخطأ عشرات السنين ، مجهود بسيط جداً ، ولكن ليس ثمة برنامج منظم تنفذ به هذه المهمة التي نصل من ورائها إلى الخير الذي يعم الجميع .

إضافة إلى هذا وذاك فإن جو اللوم والاتهام والنقد الذي يسود العائلة ، يسبب بدوره عدداً

كبيراً من الانفعالات المضطربة الضاربة ، ففي مثل هذه الأسرة تجد الجو مشحونا بالاتهامات التي تتناثر هنا وهناك وبعض العائلات تتخذ فيها روح النقد هذه مظهر الحرب الباردة المستمرة بين أفرادها بدلا من الاتهامات المباشرة ! فالاتهامات هنا توجه بطريق غير مباشر على شكل ملاحظات عابرة ، وربما تكون بصوت رقيق !

كما أن من الاشياء الشائعة في العائلات والتي تؤدي إلى الانفعالات الضارة المضطربة ، ان تسود روح الكراهية بين أفراد العائلة وفي جوها ، أو بعبارة أخرى ألا يشعر الفرد بروح العطف والحب من بقية أفراد عائلته . هذه الروح تقتل الشخصيات في مهدها وتحطم نفسية أفراد العائلة تماما . وغالبا ما تتبع روح الكراهية هذه من أن الأب والأم لا يحب أحدهما الآخر بما فيه الكفاية أو لا يحب واحدهما الآخر اطلاقا ولا يرغمهما على الارتباط برباط الزوجية إلا وجود الأطفال . وحينما ينشأ الأطفال في مثل هذا الجو ، يتعلمون بسرعة ألا يحب كل منهم الآخر ويهتم به . فالحب والكراهية من الأشياء التي يلتقطها الأطفال بسرعة من المثل التي تضرب لهم ، وفي هذا المثل لايكن الآباء لأبنائهم عاطفة صادقة وتكون النتيجة أن يقابلهم الأبناء بالمثل .

أما إذا سادت العائلة روح الأنانية وحب النفس ، فلابد أن تكون النتيجة انفعالات غير ناضجـة ، وشخصيات ضعيفة . وهذه الروح ، مثل روح النقد ، تبدأ هي الأخرى برب الأسرة ، ثم تنتقل منه إلى الآخرين .

وعندما يكون في الأسرة شخص دائم الشكوى ، لا يصبح للمرح مجال فيها .

ولعله لاتوجد أسرة أكثر تعاسة من تلك التي يخيم عليها دائماً جو الشكوى والأنين ، وغالباً ما تكون الأم هي مصدر هذا الجو ، ولكن هناك عائلات كان الأب فيها هو الذي لا ينفك عن الشكوى ليل نهار ، بمناسبة وبغير مناسبة ، فيضفي على الأسرة جواً من السأم والاكتئاب يدفع بأفرادها إلى الهرب من المنزل كلما أتيحت لهم الفرصة .

إن الوجوم والكآبة ، والانطواء ، هي الصفات التي تورثها هذه الأسرات لأطفالها كي يواجهوا بها الحياة !!

وأي أسرة ستكون مصدراً للسعادة والخير ، ووسيلة للوصول إلى النصح الانفعالي والاستقرار النفسي ، إذا اتخذت من هذه الأسس دستوراً لها :

١ ـ بساطة العيش وبساطة المتعة .

٢ ـ إذا غرس في نفس أفرادها حب الأسرة .

٣ ـ أو إذا أحست الأسرة أنها جزء من المجتمع الإنساني كله .

٤ ـ اعتياد العائلة على روح التفاؤل التي تحول الهزيمة إلى نصر .

٥ ـ اضفاء جو من العطف والاحترام والتقدير المتبادل على الأسرة .

٦ ـ أن يكون جو الأسرة مشجعا .

٧ ـ أن تتسم التربية بالحزم والاعتدال لا بالعنف .

٨ ـ أن تبث العائلة في نفوس أفرادها الاحساس بالثقة والأمن .

إن ٠,٤٪ من السكان يصابون بالكآبة ، أما أقارب المصاب بالكآبة فيكون احتمال إصابتهم بالكآبة أكثر من ذلك . ويتضح ذلك في الجدول ادناه المستند على إحدى الدراسات عن الكآبة بين مختلف درجات القربى للمريض المصاب .

نوع القربى ونسبة إصابتهم بالاكتئاب

نوع القربى للمصاب	نسبة إصابتهم بالكآبة
الابوان	١١,٥٪
الأخوة والأخوات	٩,١٪
الأطفال	٩,٥٪
أبناء الخالات والأعمام	٢,٣٪
الأخوال والأعمام	٥٪
أولاد العمام الأوائل	٢,٥٪

أما معالجة الاكتئاب الذي من هذا القبيل فإنني أنصح بالعادة في العلاج النفسي حيث أن المسببات الخارجية والنفسية تعتبر العامل الأساسي في الكآبة العصابية ، فإن أنواع العلاج النفسي (السطحي والإيمائي والاسترخائي والجماعي) يمكن أن تكشف للمريض عن بواطن انفعالاته وأسباب استجابته الاكتئابية ، ثم كيفية التغلب عليها وحلها ، فالتوعية والترميم وتعديل الاتجاه والخطط والمعاملات الحياتية العامة والعائلية والشخصية تمكن التوصل إلى نوع من الحلول والاستقرار النفسي .

وهناك عدة طرق أخرى لمعالجة الاكتئاب مثل اعطاء عقاقير طاردة للكآبة أو العلاج بالصدمة الكهربائية ، ولكنني أؤثر العلاج النفسي على ما عداه من علاجات رغم أن المجهود سيكون مضاعفا من الطبيب تجاه مريضه .

في
مـــدح الكـســل

بيني وبين زوجي حوار لم ينته .

فأنا أحب زوجي وأراه أفضل زوج في الدنيا .

ولكني .. أشفق عليه ، أرجوه ، أتوسل إليه ، ومع ذلك يقول لي بعد شهر أو بعد سنة سأخفف كثيراً من عملي .

ولكنه ينتحر من خلال عمله الذي يستمر ثلثي اليوم ، وبالكاد استطيع أنا أو أولاده ان نلتقي معه .

لا أعرف النتيجة التي سيستقر عليها حال زوجي ولكنني أريد منك أن تلقي لي الضوء على مشكلته ؟

أنصاف . ت

إن كلامك ليس تهكما وأكثر ما فيه حقيقة . فالرجل ـ أو المرأة ـ الذي يقضي حياته في عمل متواصل ، ولا يتوقف عن ذلك إلا ريثما يزدرد لقيمات تقيم أوده ، أو لأن سلطان النعاس غلبه على أمره ، لا يمكن أن يكون إنساناً سعيداً في حقيقة الأمر ، وإن كان لا يشعر بالتعاسة ، فلانه لم يتسع له الوقت ليسأل نفسه ، أو ليعرف طعم الحياة والبهجة .

أنت تحبين زوجك فعلا رغم أنه يقدم لأسرته لقمة العيش فقط ، وقد يكون معذوراً كون الظروف التي يجتازها لا تسمح له بتجاهلها وما يقوم به هو فرصة العمر له .

وإذا كان زوجك لا تسمح له الظروف بالأستراحة ، فإن نفر من الناس يتنازلون آسفين عن

الاختلاط بالناس وعن المتع الاجتماعية والسمر الجميل مع الأصدقاء ، والصحبة المرحة ، لأن لديهم دافعا داخليا قويا لاتمام عمل معين يقتضي منهم التفرغ والانقطاع . فالبعض يكون ناجحا في عمله ويخصص أوقات فراغه للرسم ، وهذا بحد ذاته يؤدي إلى العزلة عن المجتمع والانتحار الاجتماعي ، لا كراهية للمجتمع ، فقد يلذ لهم ما يهيئه المجتمع من متعة ، بل ايثار الغاية هي عندهم أقدس من تلك المتعة .

لقد عنونا لهذه الحالة (في مدح الكسل) وليس غايتنا أن يترك زوجك عمله ويقعد يعد النجوم دون عمل ، بل يمكننا تشبيه الأمر بالسيارة حينما تنطلق لمسافات يلزمها بعض الراحة حتى تخف حرارة المحرك من خلال الاستعمال المتواصل . وفي مثل هذه الحالة يقتضي للمرء الذي يقضي وقتا متواصلا في عمله ، يقتضي منه أن يتعاطى مع الكسل لأنه نقيض للاجهاد وبذلك يتم التوازن في جسم الانسان ونفسيته فيخرج متوازنا في معركة الحياة .

وإذا ما سعى زوجك إلى التعاطي مع الكسل الذي ننشده فإنه سوف يتسع أمامه الوقت جملة ساعات كل يوم يشعر فيها أنه غير مطالب بشيء على الاطلاق ، فيستطيع أن يستلقي ، أو يتمطى ، أو يتمشى ، أو يقرأ ، أو يذهب إلى السينما ، أو ليجلس مع عائلته ـ فإذا لم يتسع له الوقت ساعات كل يوم ليفعل ذلك كما يشاء فإنه انسان غير سعيد ، وإن يبدو على غير ذلك .

على أن من سوء طالع زوجك أنه ربما كانت الفترة الأولى من حياته ـ منذ صدر شبابه بمعنى أصح ـ لم تسمح له بذلك كما ينبغي ، فإن مطالب العيش والطموح إلى بناء المستقبل ، لم تتح له وقتا للكسل . وإذا تركت له بعض الوقت ، فإن دماء الشباب الفوارة جعلت تشغله بما لا يقل اجهاداً عن العمل .. وبعد أن انسلخ عهد الشباب وأصبح من أصحاب الأسر وأباً للأطفال ، كان عليه أن يفكر في تأمين شيخوخته وتأمين أولاده إذا حدث له أمر الله المحتوم. ولذلك انهمك في العمل ولم يسمح لنفسه ذلك الكسل اللذيذ ، ولذلك اضطر آسفا إلى تأجيل هذه المتعة ، التي هي شرط السعادة الضروري ، لأوان الشيخوخة ، أو بمعنى أصح سن التقاعد ، وهو الحلم الوهمي الذي يحلم به كل إنسان كي ينعم بالكسل الجميل ويستطيع التصرف في حياته كما يشتهي . فزوجك لا يملك وقته إلا إذا كان فارغا من المسؤوليات والمطالب ، اما وأنه مسؤول فوقته مشغول ، فهو ملك لوقته وليس وقته ملكاً له .

إن كلا منا يتطلع بلهفة وشوق إلى ذلك اليوم الذي يغدو فيه حرا طليقا من المسؤوليات والمشاغل كرياح الصحراء . ولكن معظمنا يجهل الوقت المناسب لذلك ، اما تحت ضغط العمل ، وأما لتعلقنا بعادة العمل ، واما لأن التقاعد يقترن في ذهننا بالشيخوخة وقرب النهاية .

وينصح الدكتور بيتر شتانيكرون الانسان العاقل أن يبدأ التفكير في التقاعد وهو دون سن العشرين . فمنذ تلك السن يجب أن نفكر ونستعد حتى نكون متأهبين للتقاعد في أقرب وقت ممكن فلا يكون تقاعدنا لأننا لم نعد نستطيع العمل ، بل لأننا قادرين على وقف العمل كي نتفرغ لمزاجنا.وليس لأننا لم نعد نصلح إلا لانتظار الموت ، بل لأننا نريد أن نبدأ الحياة الحقيقية وما زلنا صالحين لها . ألم يقل انطون تشيخوف : لا سعادة حقيقية للانسان بدون الكسل .

ملل في الحياة الزوجية

زوجتي كرئيسي كلاهما واقعي ..

لا تحس بالشعور ولا تفهم في المشاعر ولا تقدر الأحاسيس .

فيما أنا عاشق لكل ما هو خيالي ، كل ماهو رقيق .

وزوجتي لا تعرف شيئا مما أحدثها عنه .

هي امرأة فقط .. مكتملة النضج ، فياضة الأنوثة والحيوية .

تعطيني أولاداً متى أردت وللشهادة فقد وهبتني ولدين في غضون عامين .

هي مستعدة وقادرة على العطاء ، فيما أنا لا أجد في كياني الهزيل قدرة على منحها أي شيء جديد .

وشعرت أن الأيام تطويني دون أن أحس بها .

إلى أن كان يوم التقيت في مكتبة بآنسة كانت تبحث عن كتاب فأخذنا الحديث إلى الأدب والشعر . شعرت ساعتها أن كلانا كان في حاجة إلى صاحبه .

كانت مثلى شديدة الحساسية مرهفة المشاعر تحب الهمس ، وتعشق الشعر ، والحب ، والكلمة الطيبة

وتعددت اللقاءات بيننا .

كانت نظراتنا مملوءة بالضراعة والتوسل .

تنظر إلي وكأنها تبكي فيما أنا أنظر إليها بنظرات ملؤها الحنان .

وأحس كلينا بما تحس به الأم حين يبكي ابنها .

ولقد قالت لي انها تحس برعدة خفيفة في جسدها حين تلقاني ، وأن جوانحها تستجيب لضراعاتي التي اسكبها في نظراتي . وكنت أحس أنها تربت على رأسي كطفل صغير .

هذه قصتي ، لا بل معاناتي التي لم أجد أحداً ألجأ إليه غيرك علك سمعني !!

كمال . ج

أنت تمر بحالة الملل في علاقتك الزوجية ، لهذا كانت نوافذك مشرعة لاستقبال أي تيار جديد

وفجأة التقيت بفتاة ، لا أعلم فيما إذا كانت تمثل عليك دور الفتاة الهائمة بك .

ولكن كل حركاتها تنم إما عن كونها فتاة بسيطة طرية العود أو أنها تعرف نقطة الضعف التي تشكو منها .

وإذا كنت قد مضيت في قصتك من ناحية صديقتك الجديدة فدعني أن ألفت نظرك إلى أن وضع زوجتك هو وضع طبيعي من امرأة تعيش تحت كنف زوجها تريد اسعاده بما يطلبه منها ، وعلى قدر فهمها لأمور الحياة .

وإذا كنت أنت (الخيالي) كما تقول عن نفسك فما ذنب زوجتك ولِمَ تضعها فيصلا في مشكلتك

إنك تزوجت من زوجتك كما يتزوج سائر الناس وزوجتك تفهم الحياة الزوجية كما نهمتها أمها أو خالتها وتعرف أن المطلوب منها هو تلبية نداء زوجها ، وليس لها من الثقافة والعلم أن تحلل وضعك فأنت نفسك لا تعرف مستقر قرارك .

تريد زوجتك ولا تريد .. إنها فزورة لا تجيد حلها .

وتعيش في ظل حياة زوجية روتينية ثم تثور على هذه الحياة ، تريد من المرأة أن تنقذ مللك وأنت غير معنى أن تنقذ نفسك بنفسك .

يلزمك إعادة (تعمير) في نفسيتك أو الكشف عن هذه النفسية المهزومة التي لا تستطيع مجابهة الواقع وتحديه ، بل تهرب منه إلى أماكن أضعف من الأماكن الأولى .

إذن هناك علة فيك لعلها ضعف في الشخصية أو الايغال في الخيال و الرومانسية إلى الحد المرضي

أما هذه التي تعرفت عليها فأنت سريعا سوف تملها ، كما مللت من زوجتك

المشكلة إذن تكمن في أعماقك .

بين التعبير عن الفرح والحزن

تبلغ والدتي من العمر السابعة والخمسين . ترملت بعد زواجها بخمس سنوات .

ما رأيت يوما والدتي وهي تضحك أو تغني ، ولكنني لاحظت أنها حين تكون في المطبخ ، وهي تجلي الصحون ، أو تطبخ ، تعدد في المواويل ، فإذا فاجأتها ، رأيت الدموع تملأ مآقيها .

حاولت مرات وأنا أغني أمامها أن تشاركني الغناء ، فكانت تجلس وشيء ما يسرقها عني بعيداً .

أرجو أن تحلل لي هذه الحالة ؟

بهيجة . ق

الانفعال يكون في البداية استجابة ما بحيث يعمل بعدئذ كحالة دافعة وهو المثير .

وفي حالة انفراد الانسان بنفسه يسترجع ذكرياته فتنساب الخواطر لديه ، والبعض يعبر عنها بالغناء ، إن كان فرحا أو (يعدد) إن كان حزينا .

وفي كتابه (الأيام) يقول طه حسين ان المرأة في قرى مصر إذا خلت إلى نفسها (غنت إن كانت فرحة وعددت إن كانت محزونة) ، ويضيف أنه كثيرا ما تذكر المرأة آلامها وموتاها فتعدد ، وكثيرا ما ينتهي هذا التعديد إلى البكاء حقا ، وكان طه حسين يستمع إلى أمه وهي تعدد فيذكر أن تعديدها كان (يهزه هزا عنيفا وكثيرا ما كان يبكيه) .

وهنا يطرح علنا هذا الموضوع سؤالا عن كيفية تأثير قيود المجتمع على التعبير عن المشاعر الانفعالية ؟

ويمكن لنا أن نجيب عن هذا السؤال ممهدين بذلك في القول أنه على الرغم من أن جميع الأطفال يظهرون نماذج فطرية من الاستجابات مثل الهديل والابتسام إلى الموضوعات أو الأحداث المنتجة للسرور ، إلا أنه يبدو أن كل المجتمعات تعلم (وضع) بعض أشكال القيود على التعبير الانفعالي . وقد يختلف ذلك بصورة واضحة من ثقافة إلى أخرى . وعموما فإن المجتمعات تتبع نمطاً معينا مؤداه أنه كلما ازداد العمر الزمني للشخص انخفضت نسبة الاستجابة الجسمية لديه في التعبير الانفعالي وازداد معدل الاستجابة اللفظية وبالتالي تزداد عملية الضبط والتعقيد والتمييز لديه .

وهناك العديد من المؤشرات أو الدلائل الفسيولوجية يمكن استخدامها لقياس الإثارة تتضمن الرسم الكهربائي للمخ ، واستجابة الجلد الجلفانية ومعدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس وحجم بؤبؤ العين .

بيد أن أكثر التطبيقات استخداما للمؤثرات الفسيولوجية للانفعال يتمثل في (كشف الكذب) ، وتعتمد فاعلية هذه الوسيلة على النظرية التي تشير إلى أن الكذب يعتبر خبرة مثيرة للانفعال . وعلى الرغم من أن السلوك الملاحظ (التقرير اللفظي) للحالات قد لايكشف الكذب إلا أن المؤشرات الفسيولوجية ستؤميء بأن الإجابة المعطاة إجابة كاذبة .

وثمة استجابات أخرى كوضع أو حالة الجسم ، والتعبيرات الوجهية وإشارات أو إيماءات معينة قد تكشف عن ذلك بصورة مشابهة ، ويتساوون مع ذلك ، عندما تكون التلميحات أو الاشارات غير اللفظية غير واضحة بالفعل ، وإن فلتات اللسان قد تكشف عن اتجاه الشخص الانفعالي .

ومما ذكرناه يمكن القول أن الانفعال يتخذ في كل حالة شكلا معينا ، فإذا كان الشخص مبسوطا سعيدا اتخذ الغناء لديه للتعبير عن ذلك ، أما إذا كان حزينا أخذ (يعدد) لينفس عن أحزانه .

إن لكل مجتمع صعوباته ومشاكله ومتناقضاته التي لايمكن أن تحل مباشرة في الحقيقة ولكن لا مفر من تسكينها وتهدئتها على الصعيد الخيالي ، وهي بحاجة إلى شرح . وعندما تكون هذه الشروحات الضرورية في نظرنا أسطورية بحتة فلا تعود تشفي غليلنا وندعوها عندئذ خرافات وهي قصص مرتبطة ارتباطا وثيقا ببعض مظاهر هذا المجتمع ، وهي ضرورية لسيره وتسمح له بالبقاء . وإذا حدث أن نسيت هذه القصص أو تشوهت فإن المجتمع نفسه ينحل . وعلى هذا فإن المحافظة عليها بعناية فائقة ضرورة يجب أن يتفق الجميع عليها ، بل

الأفضل لنا أن نتناسى أكثرها فيجب أن تحل أخبار الصباح محل أخبار المساء ويجب أن ينسى دائما ما كان حقيقيا أمس لكي لا يبقى في أذهاننا إلا ماهو حقيقي اليوم .

وإذا كانت الكلمة لا تعبر مطلقا عن غرضها تعبيرا كاملا فإنها على أقل تقدير تقتصر على اعطاء فكرة عنها ، أو على عرضها باختصار .

وما نسمعه من تعداد أو تعديد أو غناء كلها أمور أصبحت شائعة في لا وعينا نقوم بها بدون استئذان .

إن ما أفضت بشرحه لا يمنعني من أن أنوه هنا إلى مقارنة بسيطة بين قطرين عربيين ـ على سبيل المثال ـ وهما العراق ولبنان ، العراق أغانيه في معظمها (حزينة) فيما لبنان تغلب على أغانيه السعادة والحبور .

وتعليل هذا الأمر يمكن الوصول اليه فيما إذا رجعنا إلى تاريخهما . فبقدر معاناة الشعب يظهر (التعديد) في أغانيه ، وتظهر (البهجة الراقصة) في سعادة الشعب الذي عاش حياة الرخاء والسعادة .

الهـروب مـن العمـل

عينت زوجتي بإحدى الوظائف الحكومية بموجب مسابقة رسمية .

وها قد مضى على مداومتها لوظيفتها السنة ، وإذا لم أخطىء فإنني في كل مرة سألت زوجتي عما إذا كانت راضية عن وظيفتها فانها تجيبني انها غير راضية عن ذلك بل انها أصبحت تكره العمل بأي شكل من الأشكال

وتجاه حيرتي من شأنها هاتفتك ؟

مازن . ب

ليس هناك من سبب من دون مسبب له!

وزوجتك بقدر ما رحبت بالعمل والوظيفة الجديدة ، فإنه ممالاشك فيه انها شعرت بانتقالها من جو كان يسوده الاسترخاء إلى جو فيه تحمل للمسؤولية .

أو أن هذا العمل بالذات طبيعته قاسية أو أنها (تعقدت) من موقف وقفه منها مديرها أو أحد المراجعين وهي من نوع المرهف الحس فتراجعت عن رغبتها بالعمل وأبدت ندمها بل كرهها له .

وهناك طائفة من الكادحين في سبيل العيش غير شغوفين بعملهم ومتقززين منه ولكنهم يحتملونه على أنه شر لابد منه يتنفسون الصعداء بارتياح متى انتهى موعده ، ويقومون به في الساعات المعينة بروح طيبة كما يتحمل الانسان عاهة خفيفة بغير تذمر ، لأنه يعلم أن التذمر لا جدوى منه . فالعمل عندهم مجرد وسيلة لا غاية والساعات التي يقضونها في العمل ساعات مطروحة من حياتهم ، ومقدار رضاهم عنه هو بمقدار كفاية أجره لحاجاتهم وحاجات أسرهم، فالعمل بالنسبة لهؤلاء ليس محور سعادتهم ولا محور شقائهم .

وفيما يخص فريق من يكرهون عملهم فإن هؤلاء لايمكن تحديد عددهم بالضبط لأنه يغلب على من يكره عمله ألا يعترف بذلك ، ومنهم من لايدرون ولا يشعرون أنهم يكرهون عملهم وإنما هم يحسون بسأم وبشعور غامض بالهزيمة وعدم الارتياح والتعاسة ولا يدرون لذلك كله سببا .

ويكمن السبب الخفي وراء تلك الحالة السوداوية في التنافر القائم بين الشعور واللاشعور، فالشعور يحتم القيام بالعمل للحصول على أسباب المعاش ، واللاشعور يكره ذلك العمل ولا يطيق المضي فيه . فإذا لم تكتشف هذه الحقيقة في الوقت المناسب استمر هذا الصراع الخفي المضني قائما في أعماقهم كل يوم وذلك بمثابة قتلهم أنفسهم تدريجا .

إن حياة هؤلاء الناس اليومية خالية من الارتياح والاكتفاء الذي يشعر به الانسان حين ينتهي من القيام بعمله على وجه التمام ، فهم محرومون من لذة الإحساس اللطيف باسداء خدمة للمجتمع عن طريق العمل وبالمساهمة في الصالح العام .

مبدئيا ، يمكن أن نقول لزوجتك أنه لايوجد ترياق لذلك السم البطيء المستمر إلا عقار واحد .. تغيير العمل ، والنتيجة ستكون مدهشة ، لأن الشخص يتبدل تبدلا تاماً حتى كأنه إنسان آخر ، بمجرد تغييره العمل الذي يكرهه وقيامه بعمل يجد فيه لذة ومتعة .

إن البعض كثيرا ما يظلون غير مدركين تماما ماهو العمل الذي تهفو إليه نفوسهم بالضبط . فإذا كانت زوجتك كارهة لعملها فلتتركه إلى عمل آخر أيا كان . وأن لا تخجل من تغيير ذلك العمل الآخر والقفز من مهنة إلى أخرى حتى تجد بالتجربة العمل الذي تطمئن إليه نفسها .

ولنتذكر أن الانسان يقضي معظم وقت يقظته في العمل ، فإذا كان يكره عمله فإنه أكثر من نصف ميت ، وذلك شيء يجب أن تتحاشاه زوجتك مهما كان الأمر .

لهذا وذاك عليها أن لا تتردد في التغيير والمجازفة فإن ذلك أضمن لها .

الـهـلاوس
في الشخصية الفصامية

تم زواجي قبل عام ..

كنت لا أعرف زوجي ولم أراه قبل أن يخطبني .. فجأة أتت والدته وطلبت أن تراني ، فاعجبتها ، فتمت الخطبة ومن ثم الزواج .

كنت ألمس في الأيام الأولى لزواجي غرائب طبع زوجي .

فبقدر ما كنت أسايره وأقوم بأعباء البيت ، كان أحياناً يظهر لي بمظهر آخر لا يمت إلى حناني إليه .

فصوله كانت غريبة ولا تصدر عن عاقل .

وصارحني أنه لم يكن ينوي الزواج ، بل أن أهله هم الذين زوجوه ووضعوه في الأمر الواقع . حتى أنه حذرني من أن أحمل وأنجب له ولداً . بل طلب مني أن أكون على حذر منه لأنه مقدم على فراق ، سواء وافقت على ذلك أو لم أوافق .

وأضاف إلى ذلك مبرراً أقدامه اللاحق على الفراق أنه سوف يقوم بذلك لا لأنه لا يحبني ولا لأني دميمة ، ولا لأني لا أصلح زوجة ولا لأنه شغل عن الجميع بحب كبير .. حب ضخم كالزلزال ، يأخذ الطفل من أمه ، والولد عن أبيه .

وضحكت بما كان يقوله زوجي وأفترضت أنه يضحك مني أو أنه يداعبني .

وعندئذ رأيت أصراره قد زاد قائلا أنني كنت سجانته وقيوده وجلاده وسياطه وزنزانته .

كان شعوري أنه يلعب بأعصابي ويريد أن يمتحني فكنت لا أرد عليه ، بل اتجاهل كلامه .

على أنني صرت أشعر أنه كان يزداد شراسة وعصبية على مرور الأيام .

وصارحني يوما عمن يحبه ويريده بديلا عني .

قال أنه يرى في يقظته ونومه رؤى مختلفة ، وأن عشرات الأولياء يطاردونه ، وأن بنات الجنة الحوريات يوقظنه ليلا ، وأنه يراهن نهارا يحطن به ويدعونه إلى الجنة .

وسألته في دهشة إلى من يتحدث ، فقال إنه يتحدث إليهن فكنت أسخر منه .

ويوما عن يوم كنت أسمعه وهو يتحدث في أحلامه عن الجنيات والحوريات .

وإذا اختلى لوحده في غرفته كنت اسمعه وهو يتحدث لنفسه كأنه يتحدث إلى جماعة .

تلك هي أحوال زوجي التي جعلتني اتضايق من هذا الوضع ؟

نجمة . ع

يعاني زوجك من انفصام في شخصيته ، وهو اضطراب عقلي قد يحدث في أي إنسان بغض النظر عن وراثته واستعداده ، إلا أنه يميل إلى الظهور أكثر في الذين لهم استعداد وراثي وتكوين خاص . وهذه الشخصية التمهيدية السابقة للمرض العقلي تدعى بالشخصية الفصامية. وتوجد علاقة وثيقة وموجبة بينها وبين الفصام ، لأن ٣٥ ـ ٥٠٪ من مرضى الفصام يتأتى عن تلك الشخصية بما يدل على أن الشخصية التمهيدية للفصام تحتوي على صفات وراثية ضعيفة وكامنة قد تتحفز وتقوى بعوامل وتغيرات محيطية أو كيماوية حيوية داخل الجسم .

ومن صفات الشخصية الفصامية التي تتفق مع واقع زوجك الميل للخيال والاحلام وتجاهل الواقع والانعزال والانطواء والهلاوس .

والهلوسة هنا شعور بأحاسيس مختلفة عن طريق الحواس دون وجود حافز حقيقي خارجي لها . فإذا ما استعرضنا أعضاء الحواس في الجسم وجدنا أنواعا متعددة من الهلاوس توازي تلك الأعضاء . وقد يعترف المريض بها أو يصبر على وجودها أو قد يحاول اخفاءها ادراكا منه لسخفها أو لاستهزاء الآخرين بها ، ولكن مراقبة سلوكه عن كثب يمكن أن يدل على وجود الهلاوس لديه . فقد يبدو المريض وهو يحدق في شيء ما في الفراغ ، أو يتكلم مع الهواء أو يبتسم أو يدخل في مناقشات وهمية أو يبدو وكأنه يصغي لشيء ما .

وزوجك يعاني من الفصام الدوري الذي يمتاز بمجدودية مدته ، إذ يمر من حالة الحدة والوضوح إلى حالة الشفاء والكمون .

وإذا ما تتبعنا العلاج السريع والمنتظم لمثل حالات زوجك نرى أنه يمكن شفاء ٢٥٪ من الحالات بينما تبقى أعراض بسيطة لدى ٢٥٪ آخرين ، أما الـ ٥٠٪ الباقين فإن ٢٥٪ منهم يتحسنون بدرجة قليلة ، ويبقى ٢٥٪ بدون أي تحسن ، وبحالة سيئة ومزمنة في حالة نزلاء المستشفيات العقلية .

معجبة بممثل دميم الشكل

مهنتي ممثل في الثانية والخمسين من العمر .. إن وجهي أقرب إلى الدمامة منه إلى الجمال ، لهذا كانت أدوار الشر تسند إلي .

وجهي مستطيل ناحل تبرز منه عينان جاحظتان قاتمتان ، وأنف منتفخ غليظ ، وفم مقوس كبير ، وشفتان متدليتان تهزهما رجفة عصبية متعاقبة تثير الدهش والضحك .

في أحد الأيام تلقيت رسالة من معجبة بي قالت عن نفسها أنها في الثانية والثلاثين ، وتعرف مدى دمامتي ولكنها معجبة أشد العجب بفني . وطلبت مني أن أقبل دعوتها فأزورها في بيتها المنيف .

ذهبت لعندها وتعرفنا على بعضنا وكانت مفاجأة قولها لي : لماذا تعتقد أنك شيطان ؟ إني مولعة بفنك الساحر وأرى أنك أفضل فنان عربي .

وشعرت أن المسافات بيني وبين هذه الفتاة المعجبة تتقارب بيننا .

ولكنني ما لبثت في تطور علاقتنا أن هتف هاتف بي : وهل استطيع أن أحبها : ما أحببت قط في حياتي امرأة غيرها وما اهتمت بي أو عطفت علي امرأة يمكن أن أقول أنها شبيهة بها .. ومع ذلك فأنا هائم وخائف ، متلهف ومتردد ، شجاع وجبان ، فهل أندفع ! ناسيا وجهي وسني .

كنت أجلس الساعات الطويلة وأنا أفكر بهذه الفتاة وقد هزت كياني ، حتى أنني ذهبت في تساؤلي فيما إذا كانت فتاتي تريد تحطيم إرادتي وقهر عزيمتي والافتنان بمحاسنها والارتماء صاغرا بين أحضانها .

ولكني كنت أخاف .. أخاف من نفسي وأخاف منها ، فهي ليست بالفتاة العادية .. إنها ذكية وتعرف كيف تصل إلى هدفها .

لهذا كنت أسخط واستنكر وأقاوم .. كنت أقاوم دفاعا عن كرامتي ، وذودا عن رجولتي وخوفا على نفسي من أن أصبح في غد عبدا ذليلا لهذه الفتاة التي أحبها .

أما فتاتي فكانت تشعر أنني عنيد وأنني قوي وأنني قد أهزمها وأنها قد تحبني . فكبر عليها أن تنعكس الآية ، وأن تنقلب هي من قناصة إلى فريسة ، فافتنت في أغوائي ، ولم تدع سلاحا من أسلحة أنوثتها إلا جردته علي ، فاستعصمت أيضا وقاومت ، وبقيت أقاوم وأكافح .

وكانت فتاتي بالقرب مني تحاورني وتداورني وتتعقبني وتطاردني ، وترتدعني ثم تعود فتكر علي فاتخادل وأتخبط ويطوح بي الدوار ، إلى أن هويت بين ذراعيها في اليوم السابع وأنا لا أملك إرادتي .

هذه قصتي أشبه بحلم لم أستطع فك رموزه !

إني في ذهول مما أصابني ولم تعد مقاومتي كما كانت في السابق وبت أخشى أن تسرقني هذه الفتاة ؟

محمود . م

قصتك قد تصلح مادة لفيلم عربي ..

فأنت حبيس فكرة مستولية عليك أنك دميم الشكل ، وقد يذكرك الشكل كونك تعمل ممثلا والناس تتناول سيّر الممثلين كثيراً .

كونك لم تحب أو تحب كما يخيل إليك هو نتيجة ارهاصات مستولية عليك لكونك إنسان دميم الخلقة .. إذن عقدتك متضخمة من كونك دميم الهيئة .

وأنا لا أرى أن شكلك موحش بهذا الشكل .. وأي يكن الشكل فنحن نحب الممثل في دوره أكثر مما يعنينا شكله .

لهذا قد تكون هذه الفتاة معجبة بك عن حق ، وهي تريد أن تكون لك وأن تكون لها ، فكان أن بذلت كل جهدها للوصول إليك ولأن تصل إليها .

المشكلة هنا أنك مصر على أن الكل يتعامل معك بشفقة كونك دميما . أما هذه الآنسة التي تعاملك بإعجاب وسمو فأنت حائر تجاهها . بل لقد سلبتك ارادتك فلم تعد ترى أين أنت

من ذلك .

إن الحب هو كل شيء بالنسبة إلى الفنان .. الفنان لا يستطيع أن يعيش في عالم مغلق شائع مألوف .. الفنان لا يستطيع أن يتحرك أو يتنفس وهو محبوس بين جدران قفص .

الفنان لابد أن يتجدد وهو أن لم يتجدد مات .

والحب بما فيه من قوى التيقظ الدائم والحركة المطردة ، والانفعال المتعاقب ، والكفاح المتواصل المحموم ، هو الذي ينعش طبيعته ويجدد وحيه ، ويضاعف فيه ارادة الخلق والابتكار .

أنهي تحليلي بالقول دع الوقت يكون هو المحكم في استمرارية علاقتكما ، فإذا تقاربت قلوبكما تقاربا وجدانيا مضيتما إلى الطريق الذي يلائمكما ، وإلا ، يعود كل منكما إلى مكانه .

وتبقى مغامرة الفتاة المعجبة خارقة لعذرية علاقاتك النسائية !

زوجي
بعقليـــة طفـل

في قريتنا تتزوج الفتيات في سن الثالثة عشرة .

أما أنا فقد فاتتني هذه السن بسنة وسنتين وعشر إلى أن أصبحت في التاسعة والعشرين من العمر .

كنت طوال هذه السنوات أتسقط أخبار شبان الضيعة .. أضع هدفي على واحدهم ولكن هذا الواحد ما يلبث أن يتزوج وأبقى أنا كسيرة النفس بين فتيات القرية . إلى أن أتانا خالي من ضيعته التي تبعد مسافة نصف ساعة عن ضيعتنا وأخبرنا أنه آت بعريس لي لا يزيدني سوى بخمس سنوات .

يومها طرت من الفرح وشعرت أن الدنيا فتحت لي أبوابها .

وكان أن تزوجنا وأنا أملي نفسي بالسعادة الزوجية .

ولاحظت أن حماتي تسيّر أبنها من أول لحظة التقيت بهما كأنه ساعة حائط بحاجة إلى من يشد رقاصها .

كان وهو يتلقى التهاني بعد زواجنا في ذهول كأن العرس ليس له ، فالحيرة بادية في كل تفكيره .

يغيب عن الجميع ثم يعود ليبتسم لمن حوله وكأنه رسم على ورق ، هربت منه الحياة،أما أنا فكنت بجانبه كفاكهة طازجة كشعلة متوهجة .

واكتشفت بعد أسبوعين أن والدته كانت ساعة عرسي تعرف أن ابنها غير قادر على

اعطائي زيت الحياة ، وأن السنوات التي يحملها لم تنضج رجولته .

كانت والدته تفاخر أن ابنها لا يشتهي المرأة كما يشتهي الشبان وأن عينه لم تتطلع يوما إلى ما يكشف ثوب فتاة عن جسدها ، وهي فرحة بذلك وتعده من فرط الأدب والهداية .

وفي ليلة دخلتي لم يكن لعريسي ما يعطيني إياه سوى الابتسامة والحنان والكلام الطيب .

وتتالت الأيام ولم أر من زوجي سوى القبل تصم وجهي فترفعني إلى الذروة ثم تتركني أهوى مقهورة أتلوى خاسئة المشاعر كسيرة الاحاسيس ، مما كان يزيد جوانحي توهجا ويلسع لهيبها الداخلي فأعوى صامتة ، كفرس تأكل النار أطرافها وهي مقيدة في سلاسل تصهل وتثب ثم تموت مكانها كمدا .

لقد مضى على زواجي خمسة عشر يوما أعددتهم لك لأنني لم أذق بهم النوم . وبقدر ما فرحت لزواجي بقدر ما شعرت بتعاستي ؟

ساجدة . ط

لو ذهبت معك إلى ما وصفت به زوجك من عدم رجولة فإن هذا لايمكنني بحال من الأحوال أن أقطع بذلك جازما ، لا لشيء سوى أن مدة زواجكما لم يمض عليه سوى نصف شهر .

أحياناً في مثل هذه الأحوال ، التي يزيد الأمر بها تعاسة هو أن يهيء الشاب في مثل وضعه لمرحلة الشباب ، فشأنه شأن البنت (الخام) التي قد تنتكس حياتها الزوجية لأنها لم تطلع على ماهيتها ففوجئت بهذه الحياة التي لم تسمع عنها فتكون البرودة الجنسية أو العنة عند الرجل .

على أني اشتم من رسالتك شيئا آخر ، شيئا يقول لي أن زوجك غير ناضج عقليا ، إنه في سن أصغر منه ، إنه ولد ، وقد يكون كبر جسميا ولكنه يتصرف بعقلية الولد .

لعل السبب كامن في تربية والدته له ، او أن تكوينه هو تكوين طفلي في عقليته

ويستحسن مراجعة عيادة الطبيب النفسي للوقوف عن كثب لحالة زوجك ..

فإذا (أوقفت) تحليلي على ما أوردته فقط فإني قد أجني عليه أو عليك

ولكن أعطيتك بعض الملامح عن وضعية زوجك بالإمكان السير على ضوئها للوصول إلى الطبيب المختص !

ضريبة حـــب الظهـــور

لي أخت أصغر مني بسنتين .

كنت أؤجل زواجي حتى يتم لها النصيب أولا ومن ثم أتزوج أنا .

ولكن نصيبي كان أن تزوجت قبلها بعام .

واشتد حرصي عليها أكثر بعد زواجي .

وحين أتاها ابن الحلال ، سألت عنه ، فكان جواب من سألتهم أنه إنسان مستور الحال

وهكذا تم زواج أختي من صهري .

على أن صهري يشكو دائما من عدم كفاية معاشه .

ولهذا يستدين من كل من يصادفهم وعلى رأسهم أنا .

والواقع أن صهري بحاجة إلى الاستدانة لا شيء سوى لعدم استطاعته ضبط مصروفه .

إن راتبه أكثر من راتبي فيما أن وضعي المعاشي أفضل منه ، لا لشيء ، سوى أنني لا أحب الظهور بأكثر من طاقتي ، فيما أن صهري ، يبدو دائماً في مصروفه أكبر من حجمه .

من هنا تأتي خناقاته اليومية مع زوجته ، أي أختي ، وعدم تفاهمهما بهذا الموضوع !

كيف تحلل لي وضع صهري ؟

مظهر . س

لاشك أن هناك وسائل كثيرة يقتل بها الانسان الحديث نفسه وهو يقوم بأعماله اليومية أو يسير على روتين حياته الخاصة . ولكن هذه الوسيلة لقتل النفس ، وأعني بذلك حب الظهور ، من الوسائل التي يمكن منعها منعا باتا .

وأني أعرف أشخاصا كثيرين لم يقترضوا قرشا واحدا في حياتهم ، ولم يشتروا شيئا (على الحساب) مطلقا . فإذا لم يكن معهم الثمن كاملا ـ سواء أكانت السلعة قطعة قماش أم سيارة فاخرة ـ صرفوا النظر عن اقتنائها .

ولهؤلاء فلسفتهم في الحياة ، ذلك أن راحة البال التي يشعرون بها لأنهم غير مدينين لأحد بقرش تكفل لهم سعادة أكبر من شراء ذلك الشيء الذي يشتهونه .

إن البعض يظـن أن عبارة : قتل نفسك عن طريق إشباع حب الظهور عبارة مبالغ فيها كثيرا ، ولكنك إذا تدبرتها جيدا وجدتها حقيقة واقعة .

ولاتوجـه لصهرك بالقـول أنك بدلا من أن تستدين لتزيد من مصروفك اعمل عملا إضافيا ، أو زيد من عدد ساعات عملك الخاص إذا كنت أنت صاحب العمل .

ومعنى هذا أنك تقتطع من وقت راحتك أو من وقت نزهتك أو من وقت استمتاعك بكتاب أو أي متعة تفضلها في الحياة . وهذا يعني بالتالي أنك حرمت نفسك من متعة ومن وقت مخصص لها . وهل الحياة إلا جملة متع ، فنقص بعضها معناه انتقاص من شعورك بالحياة ، أي قتل نفسك قتلا جزئيا مساويا لذلك الوقت وتلك المتعة اللذين حرمت نفسك منهما .

هذا هو حكم حساب العواطف والشعور .

يضاف إلى ذلك ما تحمله أعصابك وصحتك وقلبك من اجهاد يفوق طاقتك أحياناً . وإذا لم يفق طاقتك بشكل ظاهر ، فإنه مجهود إضافي على كل حال ، وكل كيلو متر تجريه السيارة أكثر من اللازم يؤثر في قوة احتمالها وفي طول عمرها ولاشك ، وأنت لست في ذلك أحسن حالا من المحرك الحديدي .

ونلاحظ في ذلك أن الكثيرات لا يستطعن التحكم في غرورهن وقمع حب الظهور عندهن ويتناسين أنهن يكلفن أزواجن لا مجاراة واحدة أغنى منهن فحسب بل جميع من هن أغنى منهم ، فتجاري فلانة التي تبلغ ثروتها ثلاثة أضعاف ثروتها في جهاز التلفزيون وتجاري تلك الأخرى في الثياب وتجاري الثالثة في السيارات وتجاري الرابعة في الحفلات .

إن ذلك لدليل قاطع على سوء التربية . فالفتاة التي يربيها أهلها على احترام نفسها ، لا تربط قيمتها بالتنافس على المظاهر دون عناية بالحقائق والواقع . والتي يربيها أهلها على ان لها قيمة شخصية في عقلها وخلقها لا تهتم كل ذلك الاهتمام القاتل باللبس والزينة والأثاث والحفلات والبهارج .

وباختصـــار ، فإن راحة البال هي السعادة الحقيقية ، ولا تتوافر راحة البال كما تتوافر بالقناعة . فمن يعرف حدود طاقته ويلتزم تلك الحدود فلا يعدوها هو الانسان الموفق المتزن ، لأنه لا يعيش بشراء أشياء اعتمادا على آمال في المستقبل قد تكون كالبرق ، فعندما يقبض علاوته فعلا ، فهذا أوان شراء الفستان الجديد ، وعندما يقبض أجر ساعات العمل الإضافية فهذا أوان شراء التلفاز مثلا .

إن كل ما ذكرناه هو مثال تحليلي يتطابق مع وضع صهرك .

إذن المسألة تبدو لنا ذات جانب تربوي في الأساس . ولعلاج هذا الأمر يقتضي الكثير من الشرح ..

ولكن أقوى ارتداد قد يكون عن طريق الصدمة ، مما يفقد العقدة توازنها ويجعل حاملها يتراجع ليأخذ مكانه الصحيح .

الإيقاع في أسرار الصديقات

كانت (نجاح) تروي لي قصتها مع صديقتها (وديعة) والدموع تملأ عينيها .

فالأولى أحبت شابا وتعاهدا على الزواج .

فيما الثانية فقد كانت متزوجة ، ولكن علاقة الزوجين فاترة ، يسودها التوتر والنرفزة .

كانت نجاح تفضي إلى صديقتها بالحوادث اليومية لها مع حبيبها ، فكانت هذه تبدي اهتماما بالموضوع ، وتحاول أن تعرف كل كبيرة وصغيرة مما يجري بينهما متصيدة أخطائهما حتى تشهرها بوجه أحدهما فيتزعزع كيان هذا الحب وينهار .

هكذا سارت وديعة في خطتها ودسائسها إلى أن افترق الحبيبان وقامت الحوائل دون مواصلة قطار الحب مسيره إلى المحطة الأخيرة له .. إلى الزواج .

كل ذلك دون أن ترى وديعة حبيب نجاح

وكنت بين الفينة والأخرى التقي وديعة فتسرد لي بعض حوادث حب نجاح لحبيبها بشكل يطمئن الغريب ، فيما أنني أعرف طبائع وديعة ، وأن ما تقوله غير ما تفكر به . لهذا كنت استنتج أنها تعد مؤامرة للقضاء على أي حب تسمع عنه .

إلى أن قضت على حب صديقتها لحبيبها ، وهنا رأيتها وهي توزع الاتهام .. تارة تقول الحق على نجاح وتارة ترمي حبيب نجاح بالغطرسة والكبرياء .

إن موقف وديعة حيرني فهي متزوجة ، وليست عانسا ، لهذا كنت اتساءل لماذا تقوم على مثل هذه الأفعال ؟

يسرى . ع

صديقتك وديعة ضجرة سئمة بحياتها ، ولكنها مع هذا تضج بالحيوية والرغبة في النشاط والحركة ، فلا تجد أمامها إلا مجال حبك المكائد والمؤامرات وما إلى ذلك .

ولما كانت ساخطة لفتور عواطف زوجها ، وهي في الوقت نفسه لا أمل لها في مولد حب جديد ملتهب ، ولا تدري ماذا تصنع بطاقتها الحيوية التي تأكل أعصابها أكلا ، ولا تعرف لنفسها تسلية وملهاة سوى الإفراط في المزاج القاتم الذي يدفع للإيذاء وفعل الشر ، ولذا لم تكن تستطيع أن تعثر لنفسها على مشغله - أي على لذة وغاية للحياة - إلا في احباط حب حقيقي واتعاس أصحابه ، لا لشيء إلا لأنه حب وقح تجاسر على الاتجاه إلى امرأة سواها من دونها شخصيا ، في حين أن زوجها يغط في النوم حين يرقد إلى جانبها في الفراش !

إن مثل هذه الحالة تعتبر الحالة الوحيدة التي فيها تلهم الكراهية والحقد والسعادة لامرأة ، لأنها حالة تمدها بما يشغل فكرها وترضي غرورها أو تنتقم له .

ومن بداية الإقدام على هذه الخطة الخسيسة ، تمد شهوة النجاح تلك الخطة بهالة من الفتنة والسحر ، ويصبح الشعور بالغيرة من الصديقة المعشوقة قناعا يبرر البغض لعاشقها .

ألا ، كيف نعلل الشعور بالكراهية لرجل لم تقع أنظارها عليه قط ؟

إن الكراهية هي الستار المشروع لتبرير هذه الدسائس ، لأنه عذر أهون على النفس من الإقرار بالدافع الحقيقي وهو الغيرة من الصديقة المحظوظة . فالغيرة معناها الاعتراف أولا وقبل كل شيء بتفوق هذه الصديقة عليها في الجمال ، أو الرشاقة أو غير ذلك من المحاسن .

وفي الوقت نفسه كانت وديعة ، المرأة المتآمرة تحاول الظهور بمظهر المشفقة على تلك الصديقة ، وإنها لا تعمل إلا على حمايتها من سوء المصير على يد ذلك الحبيب الذي ليس أهلا لها . وتزعم أيضا لنفسها أن هذه الصديقة عزيزة عليها جدا ، وهي لا تطيق أن تخسر صداقتها .

وما من شك أن انغماسها في الحب سيجعل قلبها كله مشغولا بحبيبها ، فلا يبقى لها ركن مهما كان صغيرا في هذا القلب .

ثم أن الحب لايمكن أن يعيش بغير افضاء للصديقة ، وهي لا تطيق أن تسمع من صديقتها وصف لسعادتها التي حرمت هي من مثلها .

إن الصداقات المخلصة الوحيدة بين النساء العاشقات هي التي أساسها اتفاقية ضمنية بين من يتكاشف أسرار عشقهن (ساعديني في حبي اليوم ، أساعدك في حبك غدا) وهكذا تكون النساء يدا واحدة ، لأن الجميع في هذه الحالة محظوظات ، وليست فيهن محرومة يأكل الحسد قلبها .

تباين الرغبات

نحن شلة من الأصدقاء بعضنا كان رفيق الدراسة والمدرسة ، والبعض الآخر كان رفيق الحي والمنطقة ، فيما الفريق الثالث من انضم الينا بحكم المهنة أو الوظيفة .

أحدنا (ممدوح) نعرف نحن رفاقه أنه يذوب في الجمال . ولكننا فوجئنا بخطبته لآنسة لا تمت إلى الجمال بصلة .

فتشنا عن أصلها وفصلها لعلها تكون شقيقة أو قريبة لمسؤول كبير ، فتبين لنا أن أهلها جماعة مستورين لا قريب لهم في السلطة أو في الوجاهة .

سألنا فيما إذا كانت غنية بغنى أهلها فتبين لنا أن أحوالهم وسط ، لا دين عليهم ولا يعيشون في بحبوحة .

أخيراً ذهب ظننا إلى أنها تحمل مؤهلا علميا عاليا ، ولهذا (طمع) ممدوح بها وأراد أن يتزوج منها ، حتى تعلي من مكانته وتضعه بين شلتها من أهل العلم والاختصاص ، فتبين لنا أنها تحمل الشهادة الثانوية وهي في الصف الثاني قسم اللغة الانكليزية في كلية الآداب .

وقد احترت مما ذهب إليه هذا الصديق العزيز وإلى أين وقع اختياره ، وبت عاجزاً في تحليلي لهذا الأمر ، لهذا كتبت اليك مستنجداً ، علك تحلل لي وضع صديقي ؟

جهاد . ب

أنت وضعت قضية صديقك في كفة البضاعة التي تشترى وتباع نظرا إلى منشئها وسعرها وجودتها ، دون أن تعطي لهذه البضاعة صفة (الطعم) ، فأنت قد لا يعجبك تناولها فيما غيرك يحب مذاقها .. هنا نرى أن المسألة هي مسألة ذوق

ولو طلبت مني تعريفا للجمال ، لقلت لك أنه قابلية جديدة لمنحك اللذة .

ولكن رويدك !!

فإن لذات كل فرد مختلفة جدا عن غيرها وكثيرا ما تكون متضادة .

وهذا يفسر لنا خير تفسير لماذا يبدو ما هو جميل في نظر فرد ما قبيحا في نظر فرد آخر . فلكي نكتشف طبيعة الجمال يجدر بنا أن نبحث عن طبيعة لذات كل فرد على حدة ، ففلان مثلا تلزم له امرأة مستعدة لتحمل بضع حركات طائشة ، وتمنيه بابتسامتها العذبة ألوان من البهجة ، وتلوح لخياله بفنون من اللذات البدنية ، وتتيح له أن يعرض ظرفه ومجونه وهو ضامن أنه سيكون موضع الترحاب والإعجاب . ذلك أن الشخص يفهم الحب على أنه الحب الجسدي ، في حين يرى آخر أن الحب هو العاطفة المتأججة لا الجسد الشهوان ، ومن ثم لا يتفق هذان الشخصان على معنى واحد للجمال .

وفي هذا نرى تفاوتا في معاني الجمال بتفاوت اللذات لدى الأفراد المختلفين . فالكسوة المحبوبة أو المحبوب بأنواع من المحاسن التي لم تكن فيه أو فيها من قبل ، والتفنن في ذلك ، بحيث يغدو هذا الشخص المحبوب غير ما كان تماما قبل ذلك الحين والذي يتشكل داخل رأس كل رجل على حدة لابد أن يصطبغ بلون لذات هذا الرجل خاصة .

وهذه الكسوة للحب والعشق التي تكون معشوقة رجل ما ، أو جمالها ، ليست شيئا آخر سوى مجموعة كافة الاشباعات لكافة الرغبات التي استطاع تكوينها تباعا في صددها .

المراة مخلوق جميل ، شديد الخصوصية لغز محير .. فيه كل المتناقضات والمستحيلات الممكنة .

جماله ينبع من غموضه وسحره يكمن في تمرده المستمر ومفاجآته غير المتوقعة .

وعندما يخرج هذا الكائن الفاتن من دائرة التقليدية ويحمل طاقات ابداعية أو مواهب فنية تجعله علما أو اسما يتردد على الألسنة وصورة تملأ العيون والأفئدة .. يتضاعف السحر ويزداد الغموض .

ولا تحسب الجمال مصيدة للحب ، فقد يحمل الجمال معه عدم القدرة على الحب ، والمرأة التي لا تستطيع الفرار من انشغالها بجمالها ، غالبا لا تثير اهتمام الرجال أو لا تستحوذ على اهتمامهم إلا لفترة قصيرة ، وهي فترة لا تعود عليها إلا بالقليل من السعادة الحقة ، وما أشبه الولاء الذي تتوق إليه بنشوة الخمر ، تثمل الرأس طوال مدة وجودها ، ثم تترك بعدها شعوراً بالفراغ والعزلة .

إن الجمال زائل لا محالة يوما ، أما أن يكون المرء محبوباً ، فمعناه أن يشع الاشراق على مر السنين ، سواء ظل على جماله أم ذوى هذا الجمال .

علينا أن نتعلم شيئا فيما ذكرته ..

على المرأة أن تكون في زيها جميلة ، ومع ذلك إذا شعرت أنها متوسطة الجمال أو حتى إذا شعرت أن نصيبها من الحسن دون المتوسط ، فلاتبئس ولا تيأس ولا تدعي مرارة النقص يصيبها بعقدة نفسية .

أما وقوع صديقك ممدوح في حبه لفتاته ، رغم ما وضعته بها من أوصاف في خانة تقيمك لها ، فلنتفق على أن في كل أنثى لونا خفيا من الحسن ، وطابعا خاصا من الفتنة ، وسرا محجبا في الاغراء . وليست العبرة في أن تكون المرأة جميلة جمالا خارقا بل العبرة في أن تلحظ نفسها ، وتعرف الجانب الخفي من حسنها ، فتبذل قصاراها في العناية به وإبرازه في وضح النور بحيث تستطيع أن تؤدي رسالتها وتظفر بحقها في الزواج والأمومة والحياة .

هكذا أتصور ، حال الفتاة التي مال قلب صديقك ممدوح إليها .

مسألة التعويض عن النقص
حالة الغني والفقير

نحن من عائلة فقيرة مستورة .

أختي في الخامسة والعشرين من العمر . لم تتزوج إلى الآن .

ولعل سبب ذلك كونها (خيالية) و (تحلم) في معظم الوقت .

لم تترك فيلما عربيا قديما ـ وأشدد على القديم ـ دون مشاهدته عند جارتنا وصديقتها في نفس الوقت .

وكم من مرة عادت إلى البيت وآثار الدموع على وجنتيها نتيجة لتأثرها بموقف البطلة .

على أن الأفلام التي تعتبرها نبراس السينما العربية تحمل موضوعا واحدا .

شابة فقيرة يحبها شاب غني ، وبعد صراع يتزوجها ..

أليس هذا ما جرى لفاتن حمامة وشادية وغيرهما من الممثلات .

تصور فتاة في هذه الأيام تتصور وتحلم أن عريسها سيكون من هذه الطينة وهي الفقيرة والتي لا حول لها ولا حيل .

لقد أتاها قبل عامين ثلاثة عرسان يلائمون وضعها ، بل أفضل منها .

على أنها رفضتهم وأخذت (تكذب) أن الفلان الفلاني ـ وهو من أغنياء المنطقة ـ قد طلب يدها ، أو أن زيد من الناس يتهيأ ليطلب يدها وهي محتارة في هذا الأمر .

المهم أن أختي توشك أن تضيع مستقبلها نتيجة لأزمة التخيل التي تعيشها ؟

خديجة . ت

نموذج أختك كان رائجا قبل ثلاثين وأربعين سنة حين كانت (السينما العربية) هي الموجهة الأولى للناس ، فكانت تسحر البسطاء وتريهم المر عسل والفقير سيكون له نصيب من الشابة الغنية أو بالعكس .

ونرى مثل هذه النماذج في إقدام العوانس الفقيرات الجاهلات على مطالعة الروايات الرخيصة التي تصور البطلة الفقيرة الأمية المنبوذة ، وقد أحبها نجم سينمائي أو مليونير وتزوجها .

البعض قد يقول لنا : أليس من حق الانسان أن يحلم ؟

إذا كان الأمر لا يتعدى سوى القراءة فليس في الأمر أي غضاضة ، أما أن يكون الاندماج الذي يحدث لدى القارئة مع البطلة ، فتتخيل أنها تلك البطلة ، وأن ما وقع للبطلة سيقع لها ، فتكون نتيجة هذا الحلم هي أن يقل تكيف القارئة مع الواقع ، ويحل هذا الحلم محل الحقيقة .. فتعامل الناس كما لو كانت البطلة الواثقة من قدوم المليونير للزواج منها ، فتكون إما أضحوكة للناس ، وإما عرضة للوقوع في حبائل أول محتال ، لأن تلهفها على تحقيق هذا الحلم سيحملها على أن تلبس ذلك المحتال ثياب المليونير .. غياب أحلامها ، كما ألبست نفسها شخصية بطلة القصة !

وأسوأ ما في المسألة ، أن النهاية في الواقع لا تشبه النهاية في القصة ، فلا تنتهي المغامرة بشهر عسل في الريفييرا بل بمحضر في دفتر أحوال قسم الشرطة !

ولهذا يحذر كل التحذير من الانسياق في التخيل حتى لا يتغيب التخيل على الواقع .. فهذا التغلب يشعر الشخص بالنقص لأن وضعه الحقيقي في الحياة أقل بكثير من وضعه المتخيل .

إن كبرياء الانسان لاوجود لها في ذاتها ، فهي مجرد عرض لداء فين في اللاشعور ، كما ان ارتفاع الحرارة لا قيمة له في ذاته بل في جرثومة الداء الذي يسبب الحمى والتصدي لدرجة الحرارة بالمسكنات والمثبطات الخارجية ليس السبيل الأقوم للشفاء .

والمعنى المترادف لتلك العقدة أن الأفكار المتعلقة بنفسه أو (دونيته) تترابط فيما بينها بإحساس عميق بالنبذ والخوف .. الخوف من أن يظنه الناس أقل من غيره أو دون غيره . وتغوص هذه الأفكار التي يغلفها ذلك الخوف إلى أعماق اللاشعور . وهناك يعمل المركب المدفون عمله في الظلام ، وهذا أشبه بمزاج خفي داخل الجسم ، تتمثل أعراضه في طفح جلدي لا يبدو للنظرة العابرة أن له علاقة بذلك المزاج .

وعلى هذا ، يكون إدمان الأطفال لقراءة مغامرات طرزان وما إليها من التخيلات التي

تسيطر على أذهانهم مصدر خطر شديد لما يحدث لدى الطفل الضعيف من تعويض زائف عن شعوره بضعفه عن طريق تقمص شخصية طرزان .

وتكمن الخطورة من هذا التخيل ، أن نستمرئه كمهرب عذب من عذاب الشعور بالنقص نعيش في عالم الخيال باستمرار حتى تنقطع صلتنا بعالم الواقع .

ومثل هذه الانطوائية تفضي إلى الجنون في الغالب .

هل يكون
ملء الفـراغ بالــزواج

أنا رجل أرمل منذ تسع سنوات .

تزوجت في سن الخامسة والعشرين ، وترملت بعد عشرين سنة .

لي ابنة تزوجت وابن يكمل تعليمه في بلد أوروبي .

حين توفيت زوجتي وشريكة حياتي كان ذلك صدمة لي ، فلم يكن في حساباتي أن أكمل رحلتي بمجداف واحد في محيط الحياة بأمواجها العاتية ، خاصة بعد أن كان ولديّ صغيرين ، فقمت برعايتهما ، وكنت بالنسبة إليهما بمثابة الأب والأم .

أما وقد ابتعد عني ولدي الوحيدين، بزيجة الابنة وسفر الابن فقد بدأت أشعر بفراغ عاطفي في حياتي . لعل الكلمات لا تعبر بالكامل عما بدأت أقاسيه في وحدتي ، فقد تشابهت أيامي حتى كدت لا أتبين ليلي من نهاري ، صارخا بيني وبين نفسي .. أهذا هو التكريم الذي يليق بي بعد رحلة العمر هذه .

وكانت نصيحة الأهل والأصدقاء لي بالخروج من دائرة الحزن واليأس بالاختلاط والخروج إلى المنتديات على ألا أترك نفسي فريسة للفراغ .

وسمعت نصيحتهم وبدأت في تقسيم وقتي بين هواياتي ورغباتي ، فكانت نصيحتهم لي في الوقت المناسب ، حيث بدأت في تكوين صداقات جديدة أنستني إلى حد كبير ظروفي النفسية .

إلى أن التقيت يوما بسيدة مطلقة تصغرني بخمسة عشر عاما ، فتبادلنا الأحاديث وما هي إلا دقائق حتى شعر كلينا أننا نقف على أرضية واحدة .

وأخذت اللقاءات بيننا تتكرر ، فكنا في كل مرة ، تتكشف لنا قرب أفكارنا لبعضنا البعض .

وبدأت في دراسة موضوع الارتباط بها ، ولم أعط فرصة أخرى لكي تسرقني ، فقد فاتحتها بمشروع الزواج ، ولم ترفض ، ولكنها تحفظت على ردها لحين دراسته ، وقد أعطتني وعداً بالتفكير في ذلك ، على ألا أستعجل ردها ، ولم أملك إلا الانصياع لرغبتها بعد أن رجوتها بسرعة اتخاذ القرار .

كنت في هذه الأثناء أعيش الدقائق والساعات للقاء الثاني بيننا ، وإذا ما تباطأت في لقائي كنت أشعر بخيبة الأمل ودبيب اليأس في صدري وحرماني من رؤية وجهها الجميل وضحكتها العذبة .

وحين بدأت في التأخر عن مواعيد لقائنا كنت أشعر أنها لا ترغب في المجيء ، مما زاد الأمر من شكوكي في أنها لا تقبل فكرة الارتباط . وقد حاولت مراراً أن أحادثها في ذلك فكانت تحاول تغيير مجرى الحديث بلباقة وصلت إلى حد الصراحة في طلب عدم التحدث عن هذا الموضوع حتى تصارحني هي به .

ووافقت معطيا عهدا بذلك ، ولكنني لم أستطع الوفاء بعهدي ، فقد جعلت هذه المرأة لحياتي طعما وشكلا جميلا ، وكأنها أعادتني عشرات السنوات إلى الوراء حين كنت شابا اتطلع للحياة بكل رغبة .

وسيطرت علي فكرة واحدة هي الارتباط بها مهما يكن الثمن ، حتى أنني كنت أصرح بيني وبين نفسي متمنيا لو أنني لم أتعرف عليها ، فذلك أرحم بكثير من مجرد التفكير في إنهاء علاقتي بها .

وتمضي الأيام . وفيما كنت قبل سنة أراها في أي وقت تحدده ، فقد بدأت تتأخر في ضرب موعد اللقاء إلى أسبوع ومن ثم إلى أسبوعين فشهر وأكثر ، إلى أن مضى على آخر لقاء بيننا شهران وثمانية أيام .

وها أنا أكتب لك رسالتي بعد أن استبد بي اليأس وكدت أن أجن لهذا الانتظار الذي لم أعرف مسبباته ، خاصة وأنني عرضت عليها فكرة الزواج ، وهو ما تتمناه كل امرأة .

إني أكتب لك لتحلل لي حالتي وتهديني إلى صواب السبيل ؟

محمود . ك

من الصعب لمن ترمل في مثل عمرك ، وبعد أن جاهد لتربية أولاده أن يرى الحياة وقد فرغت من لمسة الحنان والحب في وسط جو الفراغ الذي بدأت تعانيه .

إن تباطؤ صديقتك أو حبيبتك في ردها على عرض زواجك يحتمل عدة أمور لعل واحدها هو السبب ، من ذلك :

١ ـ سأفترض أن دفء اللقاءات بينكما قد أوضحت لها جوانب من حياتك لم تكن قد تبينتها في السابق ، ولم تستطع أن تصارحك بها ، سواء لضعف في اتخاذ القرار ، أو لعدم الاساءة إليك .

٢ ـ ربما حين دخلت حياتها كان هناك حبيب آخر على الخط ، ولم يكن مهيئا للاقتران بها ، فقد تراوغت في اعطاء جواب موافقتها حتى تستبين وجهته من الحياة فمالت كفتها إليه.

٣ ـ أو أنها قارنت بين زواج جديد لها وما مر بها في حياتها السابقة مع زوجها ففضلت أن تبقى على وضعها الموصوف وأن لا تخوض تجربة زواج ثانية . ففي اللقاءات الأولى بينكما ربما كانت تنشد الصداقة فقط ، وحيث أن جنوحك إلى الزواج بها ، فقد فضلت الابتعاد عنك .

٤ ـ وهناك احتمال آخر ، ربما كانت تشكو من بعض الأمراض التي لا تتناسب مع اعتزامها الزواج مجددا .

أما بالنسبة لك ، فإن هذه الصدفة التي جمعتك مع هذه السيدة بإمكانك أن تكررها مع سيدة أخرى ، وربما كان ذلك مما يبعدك عن وحشة الغربة ، فأنت وضعت كل ثقلك في خانة محبوبتك بشكل أصبحت به أنت المريض ، مما يلزمك أن تعالج مرضك بابعاد فكرة الزواج من هذه السيدة من تفكيرك والتفكير بامرأة أخرى ، هذا إذا كنت ترى أن دواء وحدتك هو فقط في زواجك .

لم أعلم منك شيئا عن حالتك الوظيفية .. أتعمل أم أنك بدون عمل ، كما لم تخبرني عن أحوالك المعيشية ، أهي ميسورة أم تشكو العسر ، فإن كل ذلك ينير لي مداخلاتي في موضوع وحدتك والسبل لتلافيه وبدء حياة جديدة لا تكون وقفا على حالة واحدة قابلة للسير في طريق سعادتك أو تعاستك .

أعد الى نفسك توازنك الصحيح ، وابدأ في البحث عن مرحلة أخرى في حياتك ، كما كان الشأن حين نصحك أصدقاؤك في السابق أن تفعله . وأن لا تشحن كل عواطفك في اتجاه واحد ، فإن لعمرك دور في ذلك ، قد يسبب لك بعض الأمراض العضوية نتيجة وضع ثقل عواطفك في اتجاه واحد .

مريضة الحب

أنا مريضة بشيء اسمه الحب .

لا تسلني عن أي نوع من الحب أنا مغرمة به ، بل أن ضعفي وقوتي يتمثلان لي بالحب . وفي لغة الحب يبدو لي أن الحياء مرافق له .

وهذا الشيء هو الذي حيرني في مسألة الحب ؟

رويدة . م

يقول (ستاندل) إن علاج الحب يكاد يكون مستحيلا ، لذلك فإن علاجك قد يكون بتحليل ماهية الحب حتى يتبين لك أين موقعك منه .

إن الحب من أهم الدروس التي ينبغي لكل امرىء أن يتعلمها ويأخذ بناصيتها حتى يعيش حرا ، سعيدا ، منتجا ، وليس كل إنسان يولد ملما بهذه الدروس بالفطرة ، فيعرف كيف يحب حبا صحيحا . ولكن في وسع كل انسان أن يتعلمها كما يتعلم السباحة أو الرماية ، طالما كانت له الرغبة الصادقة في تكوين خلقه وشخصيته .

ولا تقاس صفة الحب بشدتها وعنفها ، بل بدرجة ما تسمح لنفسك فيها من معنى الملكية .. فإذا كنت تقدرين حقيقة حريتك العقلية ، وتعملين على تقويتها كان لزاما عليك أن تحبي من تحبي بشرط ألا تعرضي حريتك للخطر والأذى . فمن حقوق الانسان المقدسة حريته ، ومن حق كل فرد أن يكون (هو) نفسه . وينبغي أن نحرص على هذا الحق ، حتى فيما يتعلق بمن نحب . لكل فرد في الوجود ـ حتى من نحب ـ أن يكون له حق الحرية وحق الاحتفاظ بجانب أسراره ورعاية شؤونه الخاصة . وليس الحب مبررا للتعدي على هذه الحرية والحرمان من هذه السرية . الواقع أن الحب الصادق الصحيح لا يسمح لنا أن ندوس على هذه أو نتجاهل تلك ، ولن نتعلم فن الحب الصحيح من الشاشة البيضاء . فمن أقوى العوامل التي تعطي الناس

فكرة خاطئة عن الحب (الرومانس) وعلاقة الجنسين بعضهما ببعض كما تبدو في السينما .. إنها وما يذاع في الإذاعة من الأغاني الرخيصة والروايات المبتذلة يوميا ، تترك في العقول الناشئة التي لم تنضج بعد آثارا هامة فيظنون أن الحب يقاس بمقدار سيطرة الحبيب على حبيبه .

وقد وجد(ستاندل) الكاتب الفرنسي الحب في أربعة أنواع وهي :

١ ـ الحب العاطفي ، ومثله ذلك الحب الذي تجده عند الراهبة البرتغالية .

٢ ـ حب الرغبة أو الاستحسان وهو حب خال من كل عاطفة صادقة وبالتالي خال من كل ما هو غير متوقع سلفا . ولكنه كثيرا ما ينطوي على أعمال اللطافة والرقة بصورة تتفوق على الحب الحقيقي لأنه يحتاج دائما إلى أعمال الحيلة ، والذكاء ، وسرعة البديهة . إن نسبته إلى الحب العاطفي الحقيقي كنسبة الحرفة المتقنة إلى الفن الأصيل الخلاق .

٣ ـ الحب الجسدي ، ولعل أبرز مثل له أن يعثر المرء أثناء ممارسة هواية الصيد في الأحراش أو الغابة بفلاحة صبية ناضرة ريانة الحسن تفر منه في الغابة فتسخن دماؤه ويلاحقها لينال منها بين الأشجار وطره . والناس جميعا يعرفون الحب القائم على هذا النوع من الملذات . ولعل هذا اللون الرخيص التعس من الحب هو الذي يبدأ به الشبان منذ السادسة عشرة .

٤ ـ الحب القائم على الزهو والغرور ، ومعظم الرجال يشتهون امرأة ما ويتهافتون على الحصول عليها لا لشيء إلا لأنها من سمات (الموضة) في مجتمعها ، على نحو مايتهافتون على الحصول على حصان طارت شهرته ، لا حبا في الفروسية بل حبا في التظاهر والتفاخر والتباري في علامات الأبهة والوجاهة ، وما يرضي غرور الواحد من هؤلاء ويكبت أو يحنق غرور نظرائه هو مايولد لديه الحرارة والحماسة والنشوة للظفر بتلك المرأة المرموقة . وكثيرا مايخلو هذا الحب من أتفه عناصر اللذة الجسدية نفسها . ويشبه الوضع هنا تهافت الأثرياء من التجار علي راقصة أو ممثلة معينة مشهورة كتهافتهم على اقتناء التحف ولوحات المشاهير ، لا عن ولع بالفن بل حبا في المنافسة .

أما حين ميلاد الحب فتجري في النفس الأمور التالية :

١ ـ الاعجاب .

٢ ـ يقول المرء لنفسه : ما الذ وأشهى أن يقبلها المرء ، وان يتلقى قبلاتها .

٣ ـ الأمل ، وهنا يدرس المرء المحاسن ومواطن الفتنة . وحتى أشد النساء تحفظا تحمر عيونهن في لحظة الأمل هذه ، لأن العاطفة فيها تقوى واللذة تتقد ، بحيث تفضحها إمارات

كثيرة ظاهرة .

٤ ـ ميلاد الحب . فالحب معناه التلذذ بالنظر ، واللمس وسائر الحواس ، وبالقرب إلى أقصى حد ممكن من الشخص الذي نحبه ويحبنا .

٥ ـ التبلر المبدئي . ويسمى ستاندل التبلر الكسوة المحبوبة أو المحبوب بانواع من المحاسن التي لم تكن فيه أو فيها من قبل والتفتن في ذلك ، بحيث يغدو هذا الشخص المحبوب غير ما كان تماما قبل ذلك الحين . ويطيب للمرء في التبلر المبدئي أن يخلع ألوف المحاسن والمفاتن على المرأة التي تأكد من حبه لها ، ويلذ له أن يدخل في تفصيلات هنائه المرتقب بها ويجد في ذلك متعة لا حد لها .

٦ ـ ميلاد الشك . فبعد برهة من الهيام وتبلر الحب يطلب العاشق ما يؤكد له أن عاطفته متبادلة ويريد امتلاك المحبوب تمام التملك ، وهنا يجد لدى محبوبته توقفا أو ترددا أو صدا ، أو فتورا ، قد يكون عن دلال أو لخشية الرقباء أو تحسبا من عواقب الاندفاع مع العاطفة ، أو رغبة في التأكد قبل الإقدام . وهنا يتولد الشك لدى العاشق ، ويستبد به القلق والهم .

٧ ـ التبلر الثاني وفي هذه المرحلة يشعر العاشق أن هذا الحب قدره الذي لا مفر له منه، وتلين المحبوبة وتقبل بعد توقف أو صد ، وقد تأكدت هي أيضاً من عواطفها وعواطفه ، فيزداد هوسه وافتنانه بها ، حتى لا يرى حسنا في الدنيا إلا فيها ، ولا يبقى في نفسه إلا التفكير في الحظوة بها .

أخيراً يمكنني القول أن ثلاثة أرباع الحياء مسألة مستفادة بالتعليم أو التربية . ولعل الحياء هو القانون الاجتماعي الوحيد الذي لايثمر إلا السعادة . ولست أعرف أساساً طبيعيا سوى هذا لظاهرة الحياء أو الاحتشام ، فالمصدر الصحيح لاستيفاء المعلومات عن جنسنا البشري هو الرجوع إلى علم التشريح المقارن . والحب معجزة الحضارة .. فنحن لانجد لدى الشعوب البدائية أو المفرطة في بدائيتها إلا ذلك النوع من الحب الجسدي الخالص .

والخدمة التي يؤديها الحياء للحب هي أنه ينفخ فيه الحياة .

وجدوى الحياء هو أنه أبو الحب .

الصورة الناقصة

نشأت بين والدّي وحيداً في جو تقليدي محافظ .

وربطتني صداقة في شبابي مع شاب ، والده ابن عم والدي .

وفيما أنهيت دراستي للغة العربية في الجامعة ، لا زال صديقي ، قابعا في كلية الآداب - قسم الأدب الفرنسي - يقضي بها ضعف المدة

ومع ذلك فقد كان شاباً فريداً في نوعه ، غاية في المرح والظرف ، لطيف المعشر ، ودوداً ، خفيف الروح ، سريع الخاطر ..

يأخذ الدنيا بمنتهى السهولة ولا يحمل هما لأمر وأن عظم .. كل شيء عنده ، بسيط تافه لا يستحق الاهتمام أو النكد .. عفريت ، يعيش في سلسلة متصلة من المغامرات العاطفية .

له في كل يوم صديقة جديدة ، ولا مانع من أن تكون جارة أو قريبة أو اختا لاعز أصدقائه . فمبادئه في هذا الموضوع مرنة مطاطة ، وإحساسه بالمسؤولية ينزلق على طبيعته الملساء ، فلا يترك وراءه أثراً يذكر .

سريع التقلب في غرامياته ، إنما بطريقة غاية في خفة الدم والبراعة ، بحيث تحتفظ له كل امرأة يهجرها بأجمل الذكرى ولا تحمل له حقداً مهما فعل بها .

هذا الاختلاف الشديد بيني وبين قريبي وثق العلاقات بيننا على عكس ما يتوقع البعض .

فقد تحولت علاقتنا إلى صداقة قوية خالصة غمرت قلبي المجد الصارم ، صاحب المثل والمبادىء بابن عمي الكسول المتهاون .

فصداقتي لنقيضي منحتني لونا من الشعور بأني عثرت على النصف المكمل لي ، أو الشخصية التي كنت أتمنى في قرارة قلبي لو تحليت ببعض صفاتها .. بعض صفاتها فقط لا

كلها ، مثل المرح والبساطة والقدرة على الاستهانة بمتاعب الدنيا .

والواقع أني كنت أحس بأن الطبيعة ظلمتني مثلما ظلمت ابن عمي ، وكان من العدل أن تدمجنا معا في عجينة واحدة ، ثم تقسمها بالنصف إلى اثنين ، كل منهما يتحلى ببعض صفات الآخر .

هذه الصداقة التي قامت بيننا جعلت فكرة زواجي من أخت صديقي مقبولة لا بأس بها . وشقيقة صديقي شابة جميلة ورشيقة وأنيقة ، تلقت تعليمها في مدرسة مشهورة ، ولهذا لا يصح أن تعتبر جاهلة .. صحيح أنها لم تحصل على ثانوية عامة أو شهادة جامعية ، ولكن ما حاجتي إلى التحجر العلمي وأنا الذي لا يتطلب في شريكة حياته المستقبلة سوى أن تكون متحضرة متمدنة واعية ، أنيقة ، لطيفة ، جميلة ، سلسلة القياد ، غير مشاكسة مطيعة .

وهكذا تم زواجي على شقيقة صديقي ، وكان كل أملي أن تمنحني زوجتي حياة منزلية هادئة ، وأن لا يستعصى عليها أن تساير الأجواء الراقية التي أتحرك فيها بحكم عملي ومركزي .. ظواهرها كلها كانت تبدو على ما يرام .

على أنني اكتشفت بعد عام من زواجي أنها قليلة الحيلة أكثر مما ينبغي .. بل فيها شئ يوحي بيلادة الحس بالعجز والضعف ، بعدم القدرة على الاعتماد على نفسها في تكوين أفكارها وتصريف أمورها .

شفتاها تنفرجان دائما عن ابتسامة تحمل معنى (السذاجة) ولا تختفي هذه الابتسامة حتى إذا كانت الظروف غير ملائمة .

متسامحة أكثر من اللازم ، لا تغضب لألفاظ جارحة أو قاسية ، تنقاد بسرعة إلى توجيهات غيرها .

كل رأي يأتي من إنسان آخر ، تأخذه بلا مناقشة وتعمل به دون مقاومة .. كأنها مساوية الإرادة ، أو على الأرجح عديمة الشخصية ، لا تستطيع الاتكال عليها في أي شئ .

صدقني فجعت بزواجي ولم أعد أحتمل هذا الوضع الذي وصلت إليه ؟

مصطفى . ق

أنت وجدت في صديقك ما كنت تفتقده في حياتك المنزلية .

أعماقك كانت تشدك إلى ابن عمك فيما تربيتك في بيتك كانت تشدك إلى الطرف لآخر .

هنا تنازعت شخصيتك بين خيارين ولم يكن لك أن تتقارب إلى صديقك إلا بعمل ما ، فكان أن تزوجت من شقيقته .

في هذا الزواج أردت أن تتغلب على نفسك فيما يتعلق بحياة ابن عمك . وفي أعماقك كنت تفترض أن هذا الزواج سينقذك من عُقد تربيتك وتخرج إلى عالمك الجديد ـ عالم ابن عمك ـ بطريقة سلمية وبدون ضجيج أو التظاهر بخلع عباءتك .

وفجعت في زوجتك ، فقد كانت صورة ناقصة عما أردت أن تكون عليه حين تزوجتها . فأنت في الواقع تزوجت من خلالها نمطية حياة شقيقها التي تنشدها في أعماقك .

أما هي فكانت صورة بعيدة جداً حتى عن واقعك ، مما جعلك تقف في مسافة أبعد من مسافة ما كنت تطمح إليه .. ان تتقارب مع عقلية ابن عمك ، فيما زوجتك تبعدك عنه .

وهكذا قام صراع في ذاتك ، وفوجعت يوما بعد يوم ، في زواجك ، بين ما كنت تطمح إليه وما تجري إليه زوجتك ، فكان هذا الصراع القائم الآن في ذاتك .

وحل مشكلتك يتوقف عليك أنت بالذات ، فأنت وحدك القادر على (تحريك) نفسك إلى الشاطئ الذي تطمح أن ترسو إليه .

بين التصرفات
غير المنطقية والمرضية

والدي في الواحدة والخمسين من العمر .

كريم الأخلاق .. قوي الشخصية .. مستقيم في سلوكه : لا يشرب الخمر ، ولا يقامر ، ولا يسهر في الخارج ، ولا يعرف الحرام . يحترم والدتي كثيراً ، ويحبنا نحن أولاده ، ويقوم بواجباته نحو أسرته على أكمل وجه .

ومع ذلك فإن والدي الإنسان المتعلم الذي يحمل إجازة في الحقوق ودبلوما في العلوم الجنائية ، يحمل فوقهما عقلا من (الدقة) الخرافية .

فأعماله المهمة والمستعصية لا يعطيها وقتا لمناقشتها إلا في الساعة السادسة من مساء كل يوم سبت !

وإذا ما سألته عن العبرة في هذا التوقيت والتاريخ قال إن هذه الفترة هي التي يحالفه الحظ فيها دائما ولا يخونه التوفيق .

ومن السهولة استفزازه فيما إذا دلقت ماء أمام البيت فهو يحسبه سحرا ويرفض الدخول قبل أن يقوم الخدم بإزالته ويتحروا المكان .

ونسيت أن أذكر لك أن بيتنا يقوم على مقربة من حديقة بجانبها خربة مهملة حيث تتواجد أحياناً بومة ، فإذا ما سمعها والدي أثناء الليل ، اعتبر النعيق نذيرا بالشؤم ، فيتظاهر بالمرض في اليوم التالي ، ويحبس نفسه في غرفته ولا يخرج منها ولا يسمح لأحد بدخولها ، وحتى الطعام نقدمه له في صينية من الباب ، من بعيد لبعيد .

هذه الحركات من والدي (نبتلعها) ولانريد اظهارها حتى لا يقال عنه مالا نريد أن يقال

ولكنني أحياناً أشعر بمدى تعاستنا من تصرفات والدي غير المنطقية ؟

هدى . ر

تصرفات الإنسان تقاس بحسب ميزان يحدد مدى طبيعتها أوبعدها عن الواقع . ويجب علينا التفريق بين التصرفات غير المنطقية ، والتصرفات (المرضية) . وواقع الأمر أن التصرفات غير المنطقية عندما نقدسها نجعل منها عُقداً لأمراض نفسية واجتماعية .

فاعتقاد الناس أن البومة دليل شؤوم يكمن في شكلها غير المستحب وعيشها في الأماكن الخلوية المهدمة ، والتي تشعر الإنسان بألف شعور وشعور كونها أماكن نائية وغير مطروقة .

إن مثل هذا الاعتقاد سببه صحيح أو أن واحد بالمئة من الوقائع الصحيحة مرت عليه ، ولكن هذه النسبة الضئيلة أبقت أثرها في عقول الناس ، لأن هؤلاء مهيئي لتقبل ذلك . فقوة الإيحاء والتأثير أمر حقيقي ، حتى أن أحدث المدارس السلوكية في علم النفس تسعى إلى نتائج بعيدة المدى في هذا المجال . الشكل البدائي يعبر عن بنية النفس المعقدة بمعتقدات واسعة الانتشار كالمس والانسلاب وتجسد أرواح الأجداد وحلول الأرواح إلى غير ذلك . إذا عطس أحدنا فمازلنا نقول له (بارك الله فيك) ونعني بذلك (نرجو ألا تؤذيك روحك الجديدة) .

إن السمة البارزة التي تسم الانسان القديم هي موقفه من اعتباطية طوارىء الخطر أو المصادفة التي يوليها في حوادث الكون أهمية أكبر بكثير مما يولى الأسباب الطبيعية . إن لحوادث الخطر وجهين ، فهي من جهة تجنح إلى الحدوث متسلسلة ومن جهة ثانية تتمتع بغائية ظاهرة من خلال اسقاط المحتويات النفسية اللاشعورية ، أو بعبارة أخرى من خلال (المشاركة الصوفية) .

الإنسان القديم لا يصل إلى هذا التمييز منطقياً ، لأنه يسقط الحوادث النفسية بدرجة من الكمال إلى حد أنها تتواجد مع الحوادث الطبيعية . فالمصادفة عنده فعل اعتباطي وقائي في آن واحد ـ تدخل من جانب كائن تنبض فيه الحياة ـ لأنه لايدرك أن الحوادث غير العادية لا تثيره إلا بمقدار ما يخلع عليها من قوة إدهاش أو إخافة .

والحق أننا هنا نتحرك فوق أرض تعني هل الشئ يكون جميلا لأنني أنسب الجمال إليه ؟

نحن نعلم أن مفكرين لهم وزنهم تنازعوا فيما إذا كانت الشمس العظيمة هي التي تنير العالم ، أم أن العين البشرية هي التي تفعل ذلك بفضل صلتها بالشمس .. الانسان القديم يقول إنها الشمس والانسان المتمدن يقول إنها العين ـ على الأقل بمقدار ما يفكر أصلا وبمقدار

مالايشكو من علة الشعراء . يجب عليه آن يجرد الصفات النفسية لكي يسيطر عليها ، وينبغي له أن يسترد جميع اسقاطاته القديمة لكي يرى عالمه موضوعيا .

هذا فيما يخص تصرف والدك غير الطبيعية .

أما أن تكون مخاوفه مرضية ، فإن للفزع أو الخوف المرضي علاقة وثيقة بالحصر ـ القهري ، وكثيراً ما يصاحبه . إلا أن الفزع قد يظهر لوحده فقط دون أعراض الحصر ، كما أنه يحدث في أية شخصية غير حصرية ، ولذلك تصنفه بعض الكتب كمرض مستقل ، بينما يدخله آخرون ضمن موضوع الحصر القهري .

والفزع خوف غير معقول تجاه موضوع معين أو شخص أو موقف ما ، فهو يختلف عن الخوف المبهم في القلق الذي لاهدف له ، وعن الخوف الاعتيادي (المعقول) . وقد يكون موضوع الفزع تصوراً أو حدسا يتعلق بأحد ميادين الحياة والفعاليات وكذلك يربط اسم ذلك الميدان أو الموضوع بكلمة الفزع فيصبح (فزعا من) .

وموقف والدك بين هذين العارضين : التصرفات غير المنطقية أو المرضية يبدو متداخلا ، وإن كنت أميل إلى أن تصرفاته لا يمكننا جعلها مرضية بقدر ما هي غير منطقية . ويتراوح هذا التعبير بين الانسان العادي أو المثقف الذي يؤمن بأشياء غير منطقية إلى الجنون الذي يكرسها لنفسه .. مثل ما يدعيه هؤلاء أنهم أنبياء أو رؤساء دول .

وما تشكي منه تجاه والدك قد يكون نتيجة فعل منعكس شرطي تعزز وترسخ نتيجة حدث أو تجربة جرت في أيام الطفولة . أما العلاج ، فإنه يستحسن أن يكون عن طريق محلل نفساني حيث يدخل المعالج في التوجيه والإيحاء بصورة فعالة وإيجابية مما يؤدي إلى نتائج أنجع من العلاج الكلاسيكي السلبي .

حينما يطيــر الحــب

نشأت علاقة بيني وبين إحدى مثقفات هذا البلد بحيث ملكت كياني .

في البداية التقيت بهذه السيدة ، ولأضع لها اسما هو (عبير) ، وقد طرح على بساط الحديث موضوع تحرر المرأة أم تحرر الرجل من القيود الاجتماعية .

رويت لها وجهة نظري .. عارضني الكثير من الموجودين ، إلى أن تكلمت أخيراً عبير .

كان كلامها يكمل كلامي لان أبيات الشعر لا تكتمل إلا بالنصف الثاني .

وتعددت اللقاءات بيننا ولمناسبات عدة ، فكنت كل مرة أشعر بمدى قربها مني وهي تشعر كذلك بنفس الشعور .

حتى نما نوع من الحب بيننا كان أسمى وأطهر ما ارتفع إليه اثنان من البشر يؤمنان بشريعة القلب .

هذا السمو النادر الذي لم أكن أصدق أن امرأة ترتفع بنفسها إلى مستواه ، سمت عبير إليه ورفعتني إليه .

إلى أن كان يوم شعرت أن الدنيا لا تتسع لي ولها ، كان بداية اللقاء معالجة لقضية فكرية أوسعت وسائل الاعلام يومها في التحدث عنها ، وشعرنا كلينا باندماجنا في الحديث ، بحيث ابتعد إلى كافة أمور الحياة .

ومضت ساعات على ذلك .. ولم ألبث وأنا أحدثها أن وضعت يدي على يدها فشعرت بحرارتها ، أو كأن مغناطيسا أطبق عليها .

لم أشعر بمقاومة بل بنظرات حانية .

وتجرأت وقبلتها قبلة انستني العمر .

بعد أيام التقيت بها وفي نفس المكان ، وحاولت أن أمد يدي لمصافحتها ، ولكنها أسرعت وسحبتها ، وكلها متوترة .

على أن ذلك جعلني أقول لها لماذا تتركين بشريتك الضعيفة تغلبك اليوم لتسقطي وتسقطيني معك من هذا الارتفاع الشاهق إلى هاوية الشعور بالاثم ؟ لماذا تلطخين هذا الطهر بالندم الذي يشي بالدنس والرجس ؟ إنك لم تكوني في الجلسة الماضية خاطئة ؟ لم نكن خاطئين ونحن نؤمن بإحساسنا الصادق ولا نخجل من حقيقته .. فلماذا تجعلينا اليوم نخجل من الإكليل الذي توج قلبينا وطهر حياتينا ؟

وتسمرت نظراتها في عيني وكأنها في عالم آخر فاستطردت قائلاً :

إن العلاقة بيننا قد ارتفعت ورفعتني معك بهذا الحب الواثق المطمئن الشجاع إلى فوق . فقد كنت حيوانا قبل أن أعرفك ، يائسا من انسانيتي ، فجعلت مني إنسانا نظيفا يحب ولا يتدنس بلذة ساعة يلطخها طين التأثم وعار السرقة .

لم يكذبك إحساسك النبيل حين كنت لي ، لأن هذه هي الحقيقة .

لست لأحد سواي لأنك أحببتني فلماذا تخجلين من حبك ؟

أ..لكي تبيعي قلبك لأحكام الناس ؟

أ..لكي يكون جسدك في واد وقلبك في واد ؟

فقالت لي ماذا تريد مني أكثر من ذلك ؟

قلت لها : لا تحطميني بهذا الخذلان الفظيع لكل آمالي التي حققتها شجاعة حبك النبيل !

لا تكفري بحبنا الذي لا يستحق منا إلا الاعتزاز والزهو ! وقد عشت كافرا بالحب إلى أن أدخلتيني جنته !

لماذا بعد أن أدخلتيني الجنة التي لم أكن أصدق بوجودها تلقين بي إلى الهاوية حيث الحرمان والعدم ؟

فتغيرت ملامحها وسايرتني في عواطفي .

ومن يومها لم أعد أراها ..

حاولت المستحيل أن أتصل بها أو التقي معها ولكن دون جدوى .

وهاقد مضى على ذلك أكثر من شهر وأنا شبه مخبول أحاول أن أتسقط أخبارها لعلي أعرف سبب غيابها .

ابراهيم . ج

أنت أوصلت السيدة التي أحببتها وأحبتك إلى طريق مسدود .

فأنت ذهبت معها بعيداً إلى حد الأمتلاك .

ولعل هذه السيدة (إذا كانت على ذمة رجل) فهي ليست لك ، بل لغيرك .

أما إذا كانت هذه السيدة امرأة مطلقة أو أرملة فإن تطور علاقتكما لم يعد يمدها حد ، مما جعلها تهرب منك ، لأنها لم تعد قادرة على مقاومة حبك أو تطور العلاقة بينكما .

لعل هذا التصعيد في العلاقة بينكما لم يعد له حدود ، وقد تجاوز كل علاقة عابرة وسيصل إلى علاقة الزوجين مع بعضهما البعض .

وأن ذلك أكبر من أن تتحمله سيدتك فكان أن هربت منك ومن نفسها .

وكلما دخل في أساس الحب عنصر اللذة البدنية ، كان هذا الحب أشد تعرضا للتزعزع وعدم الثبات والخيانة . وينطبق هذا بصفة خاصة على العلاقات الغرامية التي هي أسرع من كسوة المحبوب أو المحبوبة ، اندفاع حرارة الشباب الباكر في سن السادسة عشرة .

والحب الذي يكون بين متحابين . لايظل دائما هو بعينه . وبذكر الكاتب الفرنسي ستاندل إن (الفبيري) ـ مثلا ـ كان يحب سيدة انجليزية كبيرة المقام ، وهي تبادله الحب ولكنها في الوقت نفسه كانت تمارس الجنس مع خادمها ! فالحب العاطفي له مراحله أو أوجهه المختلفة التي يكون فيها حب أحد الطرفين أشد من حب الطرف الآخر له ، ثم قد تنقلب هذه الأوضاع في مرحلة تالية وهكذا دواليك .

وكثيراً ما يحدث أن يكون حب أحد الطرفين حب عاطفة جارفة ، في حين يكون حب الطرف الآخر للطرف الأول ليس حب عاطفة ، بل حب استحسان أو حب رغبة .

والأغلب أن المرأة هي الأشد انغماسا في حبها من الرجل واندفاعا فيه .

ويحدث أحياناً أن يتودد رجل ذكي الفؤاد إلى امرأة حسناء فيجعلها تفكر في الحب وتهتم

بهذه العاطفة وتتعطش إليها ويــرق قلبها ويتفتح في لهفة ، وتحسن استقبال ذلك الرجل وتأنس إلى حديثه ، فيحسب انها تحبه و تداعبه الآمال وهي في الحقيقة لا تحبه ، بل تستحسن حديثه !!

فأين أنت من كل ذلك ؟

الجواب ستجده في ثنايا ما ذكرته ..

العواطف الوجدانية

ترملت والدتي وأنا طفلة صغيرة في الرابعة من العمر .

كانت والدتي ذات شخصية قوية : لا تهاب الصعاب ، درست إلى أن نالت شهادة لإجازة في الحقوق فتوظفت في إحدى دوائر الدولة .

واشتدت صرامة والدتي علي حين كبرت وأصبحت في أول دراستي الثانوية .

وفجأة بعد أن نلت شهادة الدراسة الثانوية توفيت والدتي بداء السرطان ، فبقيت لوحدي حيث شعرت أن الدنيا من حولي تخيفني ، ذلك أن والدتي كانت الحصن الحصين لي .

لقد تأثرت بوفاتها ، وحزنت للغاية ، فهي الشخص الوحيد التي كانت تربطني به أقرب الصلات وأقواها .

ثم إنها كانت تحبني بلا أدنى شك ، ضحت بشبابها ولم تتزوج حتى ترعاني .

كانت محبتها لي أكثر مما في هذه الدنيا الواسعة ، إنما بأسلوبها الخاص ، المشبع بالعنف والتحكم والأنانية .

لم أكن أحقد عليها أو أكرهها ولكنني كنت أتعذب لحرماني من كثير من ملذات الطفولة والحداثة والمراهقة بداعي الخوف علي .

وحين أصبحت يتيمة وجدتني أشعر في قرارة نفسي بلون من الراحة (دونك الحزن على ارتحال والدتي) ، راحة التحرر والاستقلال ، والتخلص من القيود الصارمة .

كان مجرد تفكيري في أنني أصبحت سيدة نفسي يجعلني أحس كأنني أخف وزنا ، وأقل عبئا ، وأكثر قدرة على التحرك بسهولة ، مثل السجين الذي تفك أغلاله الثقيلة فجأة ، فيتصور أنه لا يسير على الأرض مثل بقية الناس ، بل يطير في الهواء .

ويمكن أن تعزى هذه الأمور إلى التغيرات التي طرأت على حياتي دون تمهيد : فبعد أن كنت طفلة كبيرة استمد من أمي أسباب حياتي المادية والمعنوية ، آخذ منها مصروفي واستوحي أفكاري وأتلقى التوجيه في تصرفاتي وأعمالي ، بت وأصبحت فتاة كاملة ، أتمتع بشخصية مستقلة وثروة طيبة ، ومهنة تبشر بما تتمناه كل فتاة ، إلا وهي مهنة التعليم بعد أن دخلت الجامعة ونلت الإجازة في آداب اللغة العربية .

وبين الفينة والأخرى وحين تشتد علي المصائب كنت أستعين بفلسفة والدتي علي لأن خيالها كان يطاردني فتدفعني الرهبة منها إلى امعان التفكير قبل الإقدام على خطوة جديدة .

إنني الآن في الثامنة والعشرين من العمر وبت أشعر أن حياتي الوجدانية كلها غلط في غلط ، بحيث بت أخشى من نفسي ولخوفي هاتفتك .

هلا . ش

نحن حين نسأم الحياة ، نسأم كل شيء .. حتى ذات أنفسنا !

أنت عشت وحيدة ، يتيمة الوالد وأنت طفلة في الرابعة من العمر ، ثم كانت تربية والدتك المشددة لك حتى تعوض عن فقدانك لوالدك ، بيد أنها توفيت هي الأخرى وأنت في مطلع شبابك .

هذه التطورات لاشك أثرت على حياتك ، وكان تأثيرها متباينا ، فمن ناحية أفتقدت إلى الحنان وهو الباب الذي يتسرب منه الحب ، وحاولت أن تعوضي عن ذلك حين أصبحت بلا قيد بعد أن توفيت والدتك ، ولكنك لم تستطيعي إلى ذلك سبيلا ، وها السنوات تمضي وبلغت من العمر ما بلغت .

إن الشباب دائما هم مثاليون ، وتجربة السن هي التي تعلمهم التسليم بالأمر الواقع وتلقنهم فلسفته .

على أن السم الذي لا يقتلنا يزيدنا قوة ، والتجارب الواعية هي التي تنمي الشخصية وتصقلها ، لأنها تفتح أمامنا آفاقا جديدة لمعرفة الحياة .. معرفة تمرس واختبار . اما المعرفة السطحية عن طريق الاستماع والاعتبار ، إن هي إلا قشور ، أما لباب نفوسنا وشخصياتنا فلا يتكون في داخلنا إلا حينما تواتينا الشجاعة على النفاذ إلى الباب عن طريق التجربة .

إن آثار البيئة الواحدة تختلف في الأشخاص باختلاف طبائعهم الموروثة والمكتسبة ، ذلك أن المؤثرات الخارجية لها التصرف في تشكيل حياتنا الوجدانية بما تثيره في وجداننا من انفعالات وما تعلمنا إياه بالتجربة .

وإذا كان الكائن الإنساني وحدة لا تتجزأ من الوجدان والبدن والعقل ، فإن كل فرد ـ رجلا كان أو امرأة ـ شخصية قائمة بذاتها ، لها عالمها الوجداني ومميزاتها النفسية التي يجب مراعاتها في الجد واللهو .

ويرى علماء النفس أن الفرد لا يجب أن يخضع لقيود لا تلائم وجدانه، لا لشيء إلا أنه يرى الآخرين يفعلون ذلك ، فإن ما يوافق غيره قد لا يوافقه . كما عليه أن يراقب نفسه ويحاول أن يصلح عيوبه الوجدانية بنفسه ، على أساس أخلاقي وعقلي ولكن لا بعنف يؤدي للكبت والعقد النفسية المزعجة ، وإن يتحكم في رغباته ولكن بمقدار ، وإذا كانت مطاوعة رغباته لا ينجم عنها ضرر فلا يتردد في إشباعها .

إن مشكلتك في الوقت الراهن هي مشكلة افتقادك إلى الحب .. الحب والحنان اللذين افتقدا سابقا عن طريق فقدان والديك ، والحب الذي تتمناه أي امرأة وترمي النفس به وهو الذي تطمحين إليه ولم يصبح بعد قريبا منك .

لايسعني سوى القول أن الأيام كفيلة بتعويضك عما ترمين إليه ولو أتى ذلك متأخراً .

فالحب لا يعرف الأعمار ، وإلى أن يتم لك ذلك لابأس لوشغلت نفسك بعملك وأعمال أخرى تبعد عنك الضجر ولا تقربك من خوف المجهول .

اهتمامات ابني

لي ولد ، عمره الآن خمس سنوات ..

ألاحظ على ابني كثرة الثرثرة والكلام غير المفهوم ..

كما أن كلامه يدور حول محور ذاته .

ومع أن لي ابن أكبر منه ولكن تجربة ابني الصغير تحيرني ؟

فهل لي أن أقرأ تحليلك لهذه الحالة ؟

عمرو . م

ليست حالة ابنك بالحالة الشاذة ..

إن للكلام طريقة وثيقة بشخصية صاحبه ، والطفل الذي يكثر من الثرثرة والكلام غير المفهوم منذ نعومة أظفاره يشب عادة ثرثاراً كثير الكلام . كذلك الطفل الذي يكثر من الابتسام والضحك والصياح والصراخ والبكاء ، يشب ميالا لكثرة الابتسام والضحك والصياح والجلبة .

وعلاقة الكلام بالشخصية لا تنحصر في ثروة المفردات اللغوية أو سرعة الكلام أو طول الجمل والعبارات أو انتقاء الألفاظ ، وإنما تتعداها إلى حاجة صاحبها إلى الكلام وتألمه إذا ما قيدت حريته فيه ، وأهم من هذا كله كيفية الكلام ، والتشديد على بعض الكلمات دون سواها ، ونبرات الصوت ورفع الصوت في كلمات دون سواها ،وكل هذه تظهر شخصية الطفل منذ صغره .

وكلام الطفل هو في العادة يكون مركزاً في ذاته ، يدور محوره حول نفسه . فإذا استمعنا إلى أطفال يتحدثون معا ، تبين لنا أنهم يتحدثون كثيراً ، ولكننا إذا أصغينا إلى ما يقولون أتضح لنا أنهم لا يحادثون بعضهم بعضا إلا قليلا ولكن كلا منهم في الغالب يحادث ذاته .

وذلك على النقيض من الكبار الذي يكون فيه حديث الواحد مثيرا لإجابة الآخر ، أو نتيجة له . وحديث الطفل ثمرة وجدانه وفيض عاطفته ، في حين إن رياء الكبار ، وما تعودوه من تقاليد وآداب ومجاملات يخفي الوجدان ويسدل الستار على حقيقة العاطفة .

ويقول (بياجيه) عالم النفس السويسري ، إن سبب هذه الظاهرة في الأطفال ـ أي انصباب الكلام على ذواتهم ـ ان غريزة الاجتماع لا تنضج قبل سن السابعة أو الثامنة ، والحديث الاجتماعي أو المتبادل هو لون من ألوان التعاون ، لأنه أخذ وعطاء . وهذا التعاون لايمكن أن يدرك كنهه الطفل قبل هذه السن .

وقد درس علماء النفس في الولايات المتحدة ألوف الأطفال في مدارس الحضانة والرياض وخارجها ودونوا كل ما فاه به هؤلاء الأطفال ، خلال عدة أيام ، واستنتجوا من هذه الدراسة :

أولاً ـ إن الأطفال أنانيون .

ثانياً ـ إنهم ميالون لحب السيطرة ، فقد اتضح أن نسبة كبيرة من كلامهم أوامر مشددة ـ ونواه ـ لزملائهم .

ثالثاً ـ إن محور الكلام يدور حول ذواتهم .

رابعاً ـ إنه قلما يبدو في حديث الأطفال مايدل على التواضع ، إذ وجد ان في كل اربعمائة جملة ينطق بها الطفل توجد جملة واحدة تنبئ جيله إلى التواضع او الإقلال من أهميته . ويقول عالم النفس (يونغ) إن الطفل لايستعمل كلمة (أنا) الا حينما يميز بين ذاته والآخرين ، وإنه سرعان ما يدرك وانه (هو) غير سواه ممن حوله ، حتى ينطق بكلمة (أنا) .

ويزعم البعض أن التفكير والكلام شئ واحد ، بدليل أن من الناس من يفكر بصوت المسموع ، فيحدث نفسه وكأن أمامه صديقا يحدثه . كذلك وجد أن عضلات الحنجرة تتحرك تحت الأشعة حتى في حالة صمت صاحبها ، أي أن هذه الحركة غير الظاهرة كلام صامت أو تفكير . غير أن المشاهد كذلك ينفي هذا الزعم ، إذ أن الأطفال والكثيرين من الكبار تجول في رؤوسهم أفكار لا يستطيعون التعبير عنها بالكلام وهذا دليل على أن الفكر شئ والكلام شئ آخر. ومن المتفق عليه الآن أن العيوب الكلامية اللغوية يتسبب عنها عيوب في التفكير ، إذ من المستحيل أن يكون هناك فكر بغير كلام أو لغة ، ولو كان الأمر كذلك لكانت القردة والكلاب والفيلة والخيول تفكر .

ومن العبث أن تحاول الأم تعليم طفلها الكلام قبل أن تنضج العضلات والأعصاب

والأعضاء اللازمة لجهاز الكلام ، ولايكفي أن تنضج هذه الأعضاء بل ينبغي فوق ذلك أن تتناسق وظائفها .

وما يقال عن الكلام يقال أيضا عن المشي والسباحة والتزلج على الجليد والقراءة .

فالأم التي تظن أنها تستطيع أن تعلم طفلها المشي قبل الأوان بالمران ، تحاول العبث .. فالمشي يحتاج إلى العضلات والأعصاب التي يتطلبها التوازن أولا والحركة ثانيا ، كذلك العوم والتزلج على الجليد .

ومن الغريب أنه وجد أن السن التي يكون فيها الطفل مستعداً لتعلم العوم هي ستة شهور لاست سنوات ، والتي يكون فيها مستعدا للانزلاق على الجليد ١١ شهراً لا ١١ سنة ، اما القراءة فلا يكون الطفل مستعدا لتعلمها عادة قبل سن السادسة . وهناك علامات يمكنك أن تحكم بها إذا كان الطفل مستعداً لتعلم القراءة أم لا ، وهذه العلامات :

١ ـ أن يستطيع معرفة وجوه الشبه والاختلاف بين الأشياء .

٢ ـ أن يميز الأشياء الناقصة في الصورة كصورة رجل بغير أنف ، أو صورة كرسي بغير ساق .

٣ ـ أن يستطيع تسمية أشياء مأخوذة من صميم بيئته في حدود سنه .

٤ ـ أن يستطيع معرفة ما في صورة أو رسم بعد التأمل فيه بضع ثوان ، كأن يقول هذا احسان يجر عربة الخ .

وكما أن محاولة تعليم الطفل القراءة قبل استعداده يسبب عيوبا كلامية قد تبقى معه طول حياته ، كذلك الأخطاء التي يقع فيها المعلم مع الطفل المبتدىء قد تبلغ هذه الخطورة بالمتعلم . فالمعلم الذي يكثر من اصلاح الخطأ ويرغم الطفل على التكرار ويضع أمامه مادة فوق متناوله وانتهاره إذا أخطأ وإطالة الفترة المخصصة لكل درس ـ كلها تسبب عيوبا كلامية .

لقد تبسطنا في التحليل حتى نبين أين موقع ابنك في معركته المبكرة مع الحياة .

تحـــولات
الســن المحيّــــــر

انتقلت عائلتنا إلى حي جديد ، مجاور لبيت أسرة لها ضجيجها .

فرب الأسرة توفيت زوجته وله منها خمسة أولاد ، أكبرهم في الثانية عشرة من عمره .

ومالبث هذا الأب أن تزوج من فتاة في الخامسة عشرة من العمر .

وحين انتقلنا إلى بيتنا الجديد كان قد مضى على زواج جارنا أسبوعا .

أما جارتنا الجديدة ، والثانية لجارنا ، فقد كانت جميلة حسب المقاييس المعروفة في الريف .. بيضاء البشرة ، كستنائية الشعر ، طويلة كثيرة الدعابة بألفاظ خارجة عن الأصول في معظم الأحيان .

تفرط في تلطيخ وجهها بالاصباغ حتى في الصباح المبكر ، مما يخيل إليك أنها تنام بزينتها . لا تهتم بشؤون بيتها مثلما تهتم بتوفير أسباب راحتها ، الأمر الذي يجعلها في نزاع دائم مع زوجها العجوز وأولاده .

وقد أثارتني شخصية جارتي فأحياناً يخطر ببالي أنها تخون زوجها وأحياناً أقول إنها لازلت صغيرة وتتصرف على قدر سنها .

وتجاه حيرتي من شخصية جارتي كتبت لك رسالتي ؟

سهيلة . ز

الشخصية مجموعة استجابات الشخص النفسية للحوادث وللبيئة الاجتماعية وللبيئة الطبيعية الخارجية أيضاً .

وعلى هذا الاعتبار يكون علم النفس الفردي هو المجال الطبيعي لدراسة الشخصية ، وتكون الشخصية إلى حد كبير مدينة للوراثة وعناصرها بجانب عظيم من مكوناتها ومدينة بجانب آخر كبير لحالة الجسم العضوية ، وللمؤثرات المادية والمعنوية التي تأتيها من الخارج ، ومن البيئة الاجتماعية .

فالوراثة والحالة الجسمية هما بمثابة الخيوط التي تنسج الطبيعة بها هذا الطراز أو ذاك .. وتتضح صورة الطراز في سن معينة ولا شك ، ولكن لايجوز أن نتغالى فنزعم أن الطراز قد اتخذ في تلك السن صورته النهائية التي لا يعتريه بعدها تغيير أو تبديل .

ولايجوز كذلك أن نزعم أن هذه السن المعينة التي تتضح فيها الشخصية بوجه عام ممكن تحديدها سلفا ، فهي في سن معينة ولاشك ، ولكن لايجوز أن نتغالى فنزعم أن الطراز قد اتخذ في تلك السن صورته النهائية التي لا يعتريه بعدها تغيير أو تبديل .

ولايجوز كذلك أن نزعم أن هذه السن المعينة التي تتضح فيها الشخصية بوجه عام ممكن تحديدها سلفا . فهي في بعض الأشخاص مبكرة جداً ، وفي بعضهم الآخر متأخرة جداً ، على حسب استعداد الشخص للنضوج ، وبحسب ظروفه الخاصة .

فالفرد يأتي إلى الحياة ، ويشرع في خوض غمراتها مزوداً (بمشروع شخصيته) ، ولكن تحقيق ذلك المشروع ووضعه موضع التنفيذ يتوقفان على العوامل المختلفة ، من طبيعية ، وجسمية ، وحيوية ، ونفسية .

ولايمكن مقارنـــة أهميـــة الشخصية بأهميـــة الصفات الأخـــرى والخواص الذهنية من قبيل الموهبة أو النبوغ ، لأن الشخصية ليست شيئا عقليا بحتا ، وإنما هي مزيج من العقلي والجسمي ، ومن البيئة الخارجية أيضاً .. إنها نتيجة وثمرة مشتركة ، أقرب إلى الانفعال منها إلى الفاعلية .

يضاف إلى هـــذا أن الشخصية مسألة نسبية جداً ، ويختلف الناس في صددها اختلافا كبيراً . والدليل على ذلك أن الشخصية الواحدة يكتب عنها خمسة أو ستة من المعاصرين ، فإذا كل واحد منهم يصورها على نحو خاص يختلف غالباً عن سائر الصور الأخرى .

ولايفوتنا في هذا المقام أن ننوه بما قرره الكيسى كاريل في موضوع الشخصية حين قال : من الممكن أن نمنح طبعا معينا لأي فرد من الحيوان ، أي نغير شخصيته واستجابته للاشياء ، بأن نخضعه منذ سن صغيرة جداً لنظام معين صارم من التغذية .

أما الدعابات المكشوفة والزينة المبالغ فيها ، وكثرة الضحك في غير أوقاته ، فهي تصرفات غير مقبولة من أي سيدة محترمة في المدن .. ولكن حياة الريف خالية من المسليات .. والتقاليد مختلفة ، والثقافة محدودة ، وما لا يصح في المدن ، قد يصبح في قرية صغيرة .

ولم أعلم منك كم هو عمرك حتى أحدد لماذا أثارت شخصية جارتك انتباهك حتى كانت رسالتك بخصوصها .

وسوف لا أذهب في تخميناتي إلى حدود قد لا تجافي الحقيقة ، بيد أن هناك بعض الأمور تسترعي انتباهنا بسبب قربها منا ، أو لعلاقة ما ننشدها من الشخص الذي نهتم به .

وعلى أي ، ماذا يأمل واحدنا من زوجة في هذا العمر مع زوج يناهز عمر والدها وله أولاد وهي تشق طريق المراهقة والشباب . برأيي مهما حوصرت هذه المرأة فإن سنها يخرجها عن طورها كزوجة ، المفروض منها أن تأخذ ملبس هذا الدور ، فتراها أحياناً تتصرف تصرفات هي أقرب للمراهقة منها إلى الخيانة الزوجية .

إنها في سن محيّر ولا تدري ماذا تفعل وهي تجتاز أيامها المتحولة .

فهي تهتم بتوفير أسباب راحتها لأنها لازالت تفكر بعقلية الطفل .

وتلطخ وجهها بالاصباغ لأنها في طور المراهقة .

وتتنازع مع زوجها لأن حركاتها لا تتناسب مع كونها زوجة ، المفروض أن تكون قد تجاوزت الأدوار الطفولية من حياتها .

من هنا تبدو لك في أكثر من وجه ..

لقد كان الفنان ديلاكورا يقول للأديب الكبير ستاندال :

إننا مزيج غريب من الأضداد لايمكن تفسيره ، إن الشخص الواحد يحـوي عشرة أشخاص ، وقد يحدث في بعض الأحيان أن هؤلاء العشرة يظهرون جميعهم دفعة واحدة .

هوّس النقـــد

لي صديق ، قوي الشكيمة ، نظيف اليد ، نزيه الخاطر .

بيد أنه حاد بكل شيء ..

فهو لايرى خيراً في المجتمع الذي يعيش بين ظهرانيه

وكلما أدار الطرف فيما حوله وأرسل خاطره النقاد كان لا يبصر سوى الفساد المتغلغل ، والجهالة المتفشية ، والضعة والمهانة ، والبهيمة المتوقحة والقسوة البالغة ، وفراغ العقول ، وتفاهة النفوس ، وجمود الظل ، وكنافة الطبع ، وكثرة الرياء والمداهنة والتصنع .

وهو يسخر من ذلك كله ، ويصعب عليه هجاءه ويرسل حمم غضبه .

وهجاؤه هجاء رجل يائس لا يرجو خيراً ، ولا أمل له في صلاح الأحـــوال ، وعلاج الفساد ، ومرمى الخلل ..

نفسية هذا الصديق حيرتنا ، أهو يوضح فيما يتوله أم أن نظرته السوداوية للحياة تطغى على تفكيره .

هاني . ف

هذا الوصف لصديقك يوصلنا إلى القول أن أكثر العيوب التي يجيد وصفها ويفرغ لنقدها متصلة بنظم سياسية ، ولهذا يلتزم الغموض والإغراب في حديثه ، وذلك دفعا للشبهة واصطناعا للتقية .

وحتى لانوقف قولنا ضمن هذا النطاق ونضع صديقك في غير خانته ، هنالك أكثر من وصف مرضي لمثل هذه الحالة ، منها الهوس تحت الحاد ، والهوس المزمن .

أما الهوس تحت الحاد فمن صفاته أن المصاب به ينتقل تدريجيا من حالته الطبيعية إلى الشعور بالخفة والسعادة والمرح . ويشعر بالنشوة والأريحية وخفة الدم والملاحة والدعابة . ويبدو انه شديد الثقة بالنفس مع الغبطة والزهو ، كما أن مشاعره البهيجة تبدو على أساريره ونظرات عينيه ، فهي (عواطف معدية) ، أي أن لها من الشفافيةوالجاذبية ما يمكنها من عدوى الآخرين وجعلهم في حالة من النشوة والمرح . والمصاب لا يتورع عن مصافحة الآخرين واحتضان الغرباء ومحادثة كل عابر من فرط سعادته وخفته ، ويكاد يمشي راقصا متحفزاً .

ويتحول تفكير المصاب من الوضع الطبيعي إلى ازدحام الأفكار وضغطها على الذهن . فالأفكار والأراء تتلاحق مع بعضها بتدفق وغزارة ودون توقف مما يجعل كلامه بهذه الصورة من (التطاير السريع) ، ومن شدة سرعة تلاحق الأفكار يكاد السامع أن لايجد بينها ترابطاً ، بينما الحقيقة أن سلسلة الأفكار ترتبط مع بعضها بشئ من العلاقات المنطقية أو العقلية أو اللفظية ، وهي رابطة من نوع ما ، ولذلك فهي تختلف عن ذلك التسلسل المفكك في الفصام أو سخفه ولا معقوليته .

إن تزاحم الأفكار واهتمام المريض بالتعليق على كل ظاهرة تحدث أمامه يجعله سهل الانتقال من موضوع لآخر ، فهو كالعقل الذي لا يستقر على شئ أو على موضوع واحد. ويتسم تفكير المريض بالتعليق على كل حادثة أو ظاهرة ، وقد يشوبها التهكم واللوذعية والشجاعة الأدبية المبالغ فيها والصراحة التي تتجاوز حدود اللياقة وآداب السلوك . وفي خلال كل ذلك لايفقد المريض علاقته التعاونية الحارة مع الآخرين .

كذلك يدب النشاط في سلوكه وحركاته ، فهو لايستقر في مكان ولا يشعر بالتعب ولاينام إلا بضع ساعات من الليل ، وهو مفاخر مباهي ، يتظاهر بالشجاعة . ولأنه في حركة دائمة فقد يجابه المصاعب والاعتراض من قبل الغرباء أو رجال الشرطة ، ونذلك يزداد هياجه وحماسه ، أو يصرح بآراء وأفكار اضطهادية سريعة وعابرة . وقد يضطر إلى مجابهة من يعترض طريقه بالعنف أو الاعتداء .

وفيما يخص الهوس المزمن نرى ملامحه في الحالات القليلة التي يستمر بها الهوس والمرح الوجداني لفترة طويلة ، ولا يستجيب للعلاج ، ويتخذ حالة مستديمة تستمر سنوات وقد تصل إلى أكثر من عشرين سنة . ويكون المصاب في حالة من المرح والنشاط وتزاحم الأفكار ، وقوة الغريزة الجنسية ووفرة المشاريع الخيالية والأعمال المثالية . وقد تبقى ذاكرته متوقدة بل حساسة جداً لكل الحوادث ، ولا تظهر علامات خرف أو تدهور ذهني إلا إذا كان بسبب تقدم العمر .

وهكذا نرى أن حالتي الهوس تحت الحاد ، أو الهوس المزمن واردتين في حالة صديقك .

وإذا أخذنا بهذا التحليل فإن مريض الهوس لا يتعاون مع الطبيب ومع ذويه بسبب زهوه وثقته وشعوره بالغبطة المتناهية والعافية والقوة والكفاءة ومن الضروري إدخاله المستشفى بأسرع وقت وبالقوة والضغط أو بمساعدة سلطة الأمن .

وللسيطرة على أعراض الهوس يؤخذ في العادة بالحقن المهدئة أو بالصدمات الكهربائية .

والعلاج النفسي في الهوس يقتصر على كسب ثقة واطمئنان المريض لكي يتعاون على تناول العلاج ، وليس للتحليل النفسي دور يذكر في ذلك .

بين الأرملة والثوب الأسود

أنا أرملة في الرابعة والثلاثين من العمر . .

من قبلي ترملت والدتي منذ ثلاثين عاما ، وكان عمري آنذاك أربعة أعوام ، فبقيت أرملة لتنهض بمسؤوليتي ولم تتزوج ، مع أنها كانت في الثانية والعشرين من العمر .

ترملي كان قبل سنة ونصف .

لي بنت في العاشرة من عمرها .

ووالدتي من يوم ما ترملت وهي تعيش معنا .

والبيت كله سواد في سواد ، حتى ابنتي أجبرتها والدتي أن تلبس ثيابا سوداء .

وفي كل مرة أسمع والدتي ترغبني بترك السواد تعنفني بشدة .

وإني لأتحسر على كل يوم يمضي من عمري ، ففي قلبي فراغ لا تستطيع الأرملة وحدها أن تملأه .. فهناك عواطف أخرى تعذب المرأة التعيسة .

إني من حين لحين انتصر لوالدتي وأقول في نفسي : أماه .. نحن بشر .. بربك يا أماه اطلقي سراحي من الثوب الأسود ، إنه يعلن عن موتي وأنا حية . إن ابنتي ستأخذ شبابي على مدى السنين وتذهب ، وسأبقى في نهاية الأمر وحدي ، بلا شباب . وهو ما حدث لأمي التي ترملت باكراً جداً ورفضت أن تتزوج ونذرت لي حياتها ، ثم جاء اليوم الذي أصبحت فيه عروسا وكان واجبي نحو زوجي هوالواجب الأعلى وعلي أن أتبعه إلى حيث يذهب .. أما أمي التي أعطتني كل حياتها فكان الله لها عونا .

وفي يوم عدت من وظيفتي رأيت والدتي وهي وراء آلة الخياطة وكم من القماش الأسود بيديها ، فقالت لي وهي تخبرني بسرور انها ابتاعت هذا الثوب من القماش حتى تخيط لي

ولابنتي ملابس سوداء جديدة .

وثارت ثائرتي وقلت لها وأنا بين السخرية والرثاء إنني قررت أن أتجنب مصيرك ، ألا أعيش أرملة ثلاثين عاماً .. إنك تجهلين نفسك ، إنك بسببي قاسيت الحرمان وتريدين أن يتكرر الحرمان في ، كأنك تثأرين مني لما الحقته بك وأنت لاتدرين .

وتأخذ علي والدتي كيف أكلمها بهذا الأسلوب ، وأنها أبقت نفسها أرملة طوال هذا العمر لأجلي ، رغم أنها طلبت للزواج أكثر من مرة من شباب ورجال مطلقين ولم تقبل ان تضحي بسعادة أمومتها على حساب زواجها .

ومرة أخرى شعرت أن والدتي تحملني دينا لا أريد أن أحمله لابنتي ؟ فأنا كنت أعبد زوجي ولم أكن أتصور أن أتزوج بعده .

ولكنني أخذت أشعر الآن أنني أدفن نفسي أنا الأخرى فيما إذا تمنعت عن الزواج وان مشكلة ابنتي ليست بالمشكلة التي تحول دون زواجي .

وهكذا بت صريعة الأفكار والهواجس ، بين اصرار والدتي على أن أبقى أرملة وبين نفسي التي لا تريد أن تموت وهي واقفة ؟

شذى . ي

الغرابة في رسالتك هذا الموقف الذي وضعت به خياريك .. بين (زوجي) و [illegible] زواجك أو إذا سارت الحياة بك على منوال الأرملة فأنت تموتين واقفة .

إن مثل هذه الخيارات يصعب وضعها على خارطة الواقع فيما إذا (نَظَرنا) لها بمثل هذه البساطة .

فوجهة نظر والدتك ، ليست وجهة نظر غريبة ، فإن مثيلاتها كثيرات ممن بقين أرملات ، لا لشئ ، سوى العفة ولابقاء ذكرى الزوج الأول .

وهناك غيرهن ممن ذهب حزنهن بعد فترة قصيرة فأخذن يتقربن إلى الرجال و (طالبي اليد) حتى يتزوجن ، خاصة من كان لها بيت أو رأسمال ، فإن هذا يشجع بعض العرسان على طلب يد الأرملة أو المطلقة .

ومن البدهي أن تكون وجهة نظر والدتك للسير على خطاها ، فالأمهات يطيب لهن أن

يسير أولادهن على سيرهن ، فيما أن قلة منهن لاتريد أن تورث لأولادها تجارب غير صحيحة مررن بها .

وأنا أرى أن قلقك على هذا الموضوع أكبر من حجمه ، فلم يأت العريس بعد ، وليس هناك مكان للجدل البيزنطي حول هذا الأمر .

فيما أن ثورتك ، في أساسها ، تمرد على (اللباس الأسود) ، فثورتك هي بهذا اللباس ، الذي يحد من حريتك كأنثى لايتركك أمام الناس سوى بصورة الحزن ، أكان على الزوج أو على أي فرد آخر من العائلة .

إن تحررك من الثوب الأسود لحق لك حيث تصبح الخيارات أمامك أكثر وضوحا .

وحين يأتي العريس ستكون رؤيتك كذلك قد ازدادت وثوقا ويقينا ، وحينذاك تضعف الأراء المتعارضة بينك وبين والدتك ، وستصبح الفرصة مهيأة أكثر لتلمس الواقع وبناء الأحكام عليه .

الحـــب
من أول نـظـــرة

كنت في الحادية عشرة من عمري حين توفيت والدتي .

ولم تخف صورتها عن ذاكرتي ولو ليوم .

كانت سيدة ممشوقة القوام واسعة العينين ، ذات شعر أسود ناعم طويل تغمرني بعواطف رقيقة دافئة ، وأنا ابنها الأكبر . وكنت أشعر أن سعادة الدنيا كلها كانت بين يدي .

وكبرت وبقيت صورة أمي العزيزة ذكرى غائمة ثم ذكرى ضائعة في حياتي .

وتخرجت من الجامعة وانغمزت في معركة الحياة .

وكثيرا ما كانت خالاتي ينصحونني بالزواج ، خاصة أنني أعرف الكثير من الفتيات ، فكنت أجيبهن أن لا واحدة من هؤلاء استطاعت أن ترتفع إلى مستوى آمالي وتحقق لي الصورة الكامنة في خيالي .

وفجأة وأنا في زيارة لصديق لي التقيت بقريبة له .. وكأن حبل الثلج قد ذاب وبان المرج .

كانت هذه الآنسة وهي في ثوبها الأنيق وايماءتها الرشيقة تتحدث إلى أهل بيت صديقي وقلبي يرقص بين ضلوعه ، حتى أنه تملكتني في تلك الأثناء رغبة جامحة في أن أقفز من مكاني لكي أنـمو بعيداً معها مع من كان في هذا البيت من أقربائها وبقية من كانوا في البيت وهم كثر .

ومع أن البنات كن يتهافتن علي في الغالب ، ولكنني هذه المرة غلبت على أمري فأصبحت أتوسط دائرة المعجبين بهذه الفتاة .

حين التقت عيوننا طالت نظراتنا قليلا ، ليس أكثر من عدة ثوان

ولكنها كانت كافية لأن تحرك فينا أوتاراً لم نحس انغامها من قبل .

ومضت أيام على هذا اللقاء وصورة (عالية) ـ وهو اسمها ـ لايزال يتراقص أمامي .

وهكذا تقدمت لطلب يدها وتم زواجنا .

وبعد الزواج أخذت الصورة التي رسمتها لزواجنا تتغير .

أصبحت زوجتي عصبية سريعة الغضب ، حادة المزاج ، وهي تبحث دائما عن أخطائي وتتسقط لي هفواتي .

وفيما كنت مرحا أيام العذوبية بت إنساناً باهت الابتسامة ، خابي النظرات طويل التفكير .

وبعد أن كنا نعد بيتنا أنه سيكون أسعد البيوت وأكثرها امتلاء بالبهجة وأسباب الاستقرار ، بدأ الشقاء والملل وصرخات الأعصاب المرهقة تسيطر عليه .

كل ذلك تم في بيتنا خلال عام على زواجنا .

ومسألة الطلاق بدأت تساورني بعد أن وصلت علاقتنا الزوجية إلى طريق مسدود ؟

صياح . س

أنت حين أعجبت بفتاتك وتزوجتها كانت صورة أمك وراء ظل زوجتك لم تبارحك من يوم وفاتها ، ولهذا صعقت حين تعرفت عليها ، مع أنك تعرف الكثير من الفتيات فكان حبكما هو الحب من أول نظرة . أنت تريد حنان الأم وصورتها ، وهي ، أي زوجتك تريد شيئا آخر ، ربما أفتقدت إلى الحنان كذلك في طفولتها ، أو أهمل شأنها من قبل والديها أو إخوتها ، فحين تلاقيتما كنت أنت تبحث عن صورة والدتك التي ضاعت خلسة من حياتك ، فيما هي كانت تريد الشخص الذي يغمرها بالحنان الضائع من حياتها ، فكان أن تم حبكما وزواجكما بسرعة لأن مشاعركما كانت (ماقبل الشعور) وهو تلك المنطقة من نفوسنا التي تسبق الشعور والتي يمكننا بجهد بسيط أن نعرف ما يختفي فيها من أفكار وذكريات ، على عكس اللاشعور الذي لا نستطيع إدراك ما به إلا عن طريق التحليل النفسي .

إن صورة الأم بالوصف الذي وصفتها به أنت لأمك ، كان يستقر في أعمـــاق لاشعورك ،

وصورة هذه الأم هي التي كنت تبحث عنها بين من عرفت من الفتيات ، ودون أن تدري. وهذه الصورة هي نوع من الرمز اللاشعوري الذي يرتبط بطريقة غامضة بكل أسباب السعادة والإشباع .

وقبل أن تلتقي بـ (عالية) لم تعثر على رمزك اللاشعوري في أي فتاة . ولكن حين التقيت عالية في دار صديقك أدركت للحال أن هذه الفتاة هي التي كنت تبحث عنها ، لأنها تشبه الرمز اللاشعوري الذي استقر في قلبك أو في أعماق ذاكرتك .

إن عالية (ربما) وجدت بك من عوضها عن بُعد الدفء في حياتها الطفولية ، فكان أن لفت انتباهها ، لأنك كنت مندفعاً باندفاع (ماقبل الشعور) فكان لكما (الحب من أول نظرة) وهو حب مصيدة أكثر منه حب بنيان راسخ ، والعاشقين إذا أحسنا تقدير الموقف منذ بداية شعورهما بخيبة الأمل ، وإذا استطاع كل منهما أن يعرف زميله على حقيقته ، فإن الوقوع في الحب لن يتحول إلى مأساة كما هي العادة .

ومع هذا التحليل الذي ذكرناه فليس لي أن أشير عليك بالطلاق ام لا ، فأنت وزوجتك كنتما أسيري عقدة (ماقبل الشعور) بمافيها من ذكريات لطفولتكما فكانت النتيجة هي ما ذكرته في رسالتك .

وإذا أصاب تحليلي بما ذكرته فربما كان اطلاعكما ـ أنت وزوجتك ـ على ما ذكرته معلما لبناء علاقة زوجية جديدة تبعد عقدة (ماقبل الشعور) وتجعل من حياتكما هنية متجاوزة أخطاء عُقد الماضي .

الدلالة النفسية للتنفس

مضى على زواجي سنة وشهرين .

زوجي في الحادية والأربعين وأنا في السابعة والعشرين .

حياتنا الزوجية لا تشوبها شائبة إلا من شئ معين قد يمر في الحياة الزوجية ولكنه لفت انتباهي .

إنه تنفس زوجي ..

نعم تنفسه .

إنه يتنفس بشكل قصير متلاحق كأن هناك جيشا يلاحقه .

سألته عن ذلك ، فقال لي إنه لايشكو من شئ جسدي ، وإن ذلك من طبيعة جسمه .

ومع ذلك ، فإن من يسمع تنفس زوجي سيعجب لكيفية تنفسه .

لهذا هاتفتك لأقف على رأيك في هذا الموضوع ؟

حميدة . ف

قلت لهذه السيدة ان حالة زوجها حالة الانسان الخائف دائما ، ليس خائفا من شئ ماثل أمامه ، بل أعني أنه قد داخل فيه شعور كامن بالخوف من مصادر اندثرت في عهد طفولته ، وربما نسيها تماما في كبره . ولكن الاحساس بالخوف يبقى ويتسبب في توتر الأعصاب اللاارادية ، ويجعل تنفسه تنفس شخص متوجس يستولي الخوف على مشاعره ولا تتوفر له الطمأنينة التي تجعله يتنفس على سجيته شأن جميع من ينعمون بالراحة النفسية .. فتنفس

المطمئن المستريح عبارة عن أنفاس عميقة يسيرة سهلة لا تحتاج إلى مشقة في تحصيلها .

وأحياناً لايكون الخوف وحده هو علة انبهار الأنفاس ، بل هناك أيضاً سبب أكثر شيوعا وهو الأنانية ، فالشخص الذي يتركز إحساسه داخل ذاته ويفكر دائما في نفسه تكون أنفاسه هزيلة سطحية . ولذلك يلاحظ الأطباء النفسيون أن حالات الانطواء تجعل صاحبها معرضا لعلل الرئتين . وليس معنى هذا بالطبع أن العكس صحيح ، وإن كل اضطراب في الرئتين معناه أن المريض انطوائي وأناني يركز اهتماماته في شخصه .. وإن كان اضطراب الرئتين يجبر الشخص غير الأناني على أن يوجه معظم اهتمامه إلى شخصه ، لأن كل نفس يتنفسه عملية شاقة تحتاج منه إلى ترقب وعناية .

ومما يزيد أهمية التنفس وضوحا في الدلالة على الشخصية أن الممثلين الذي يحفظون في وقت واحد ثلاثة أدوار مختلفة .. أحدها الدور الذي يؤدونه في الرواية المعروضة فعلا ، ودور آخر يتمرنون عليه لرواية الأسبوع التالي ، ودور ثالث يحفظونه ويستعدون لأدائه في الأسبوع الثالث .. هؤلاء الممثلون كيف لا يخلطون بين الأدوار الثلاثة ؟

إنهم باعتراف الكثيرين من كبارهم يعتمدون على طريقة التنفس ، ويلي التنفس في الأهمية السمت أو الهيئة العامة أو الوضع العام للجسم .. بل الحقيقة أن السمت والتنفس توأمان .. فطريقة الإنسان في بسط قامته تنتج عنها على الفور طريقة معينة في التنفس .

ويقول البعض أن طباع الشخص من سخاء أو شح وتقتير ومن أناقة وتهذيب أو جشع وشراهة ، تبدو بوضوح في طريقة تنفسه مثلما تبدو تماما في سلوكه على المائدة .

لقد كانت المطربة الراحلة أم كلثوم من المطربات اللواتي تدربن على التنفس الطويل العميق المنتظم ، ولهذا السبب احتفظت بكل مظاهر الشباب حتى حين تقدم بها العمر . وقد ظلت المغنية المشهورة (ليلى بوندس) إلى مابعد الستين وكأنها في سنواتها الثلاثين .. نضارة شباب ، واعتدال قامة .

وحكماء الهند القدماء الذين يمارسون (اليوغا) منذ آلاف السنين يجعلون التدرب على التحكم في التنفس ركناً أساسياً من رياضة النفس على أسلوبهم الذي يشبه المعجزات .. فهم يعتقدون أن التنفس رمز للنفس ، وأن أسلوب التنفس تعبير عن الحياة الروحية ومعانيها الصوفيـة . وحجتهم في هذا منطقية جداً ، فكلنا نعلم أننا نستطيع أن ننقطع عن الطعام والشراب فترة قصيرة من غير أن نتعرض للموت .. أما التنفس ، أما الهواء ، فانقطاعنا عنه أو انقطاعه عنا يعني الموت المحقق في مدى قصير للغاية ، وهذا دليل قاطع على أن للهواء أهمية

حيوية وروحية تفوق بمراحل أهمية الطعام والشراب . واستخلصوا من ذلك أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في حياته كلها ، وفي روحه ، إذا تمكن من التحكم والسيطرة على تنفسه ، ومتى تم له ذلك سيطر على حالته البدنية أيضاً ، وعلى عواطفه وانفعالاته .

ومع ذلك ، لا أعتقد أننا مضطرون إلى الزهد والتنسك واعتكاف الناس وترك الاهتمام بالأمــور الدنيوية كلية كي نصل إلى ذلك التحكم في تنفسنا . ولكننا نعتقد ، في الوقت نفسه ، أن صفاء النفس وعدم التفكير في الأمور المقلقة ضروريان لتنظيم التنفس .. وطمأنينة النفس المطلوبة لا تتأتى بشئ كما تتأتى بالصلاة .

إن أول فكرة يجب أن يضعها زوجك في ذهنه ، هي مبلغ ما للهواء من أهمية في تكييف شخصيته .. فالأوكسجين هو الذي يجدد حياة الخلايا في جسمه ويمنح الحيوية لدمائه ، ولو رجعت إلى أي كتاب مبسط عن نظريات التخدير ، لعرفت أن نسبة الأوكسجين في الدم هي أهم عامل للحيلولة دون وفاة المريض الواقع تحت التخدير .. لذلك كان اختراع جهاز تحديد الأوكسجين في الدم أثناء إجراء العمليات من أعظم الانتصارات العلمية التي وفرت السلامة للمرضى .

ولو فكــر زوجك قليلا لعرف أن الهواء هو أرق وأهم مصادر النعم الإلهية الموزعة في الكون .. فحصوله على نصيب أكبر من المعتاد من هذه النعمة ، هو بمثابة صلة جديدة قوية بينه وبين العناية التي نظمت الكون ونظمت طبيعته الخاصة .

ومن حسن الحظ أن الهواء وهو أعظم النعم الإلهية لا يباع ولا يشترى كالطعام والشراب ، ومن حق كل انسان أن ينال من تلك النعمة العظمى أكبر قسط ممكن فيجني لنفسه وبدنه وشخصيته أعظم الفوائد المتاحة .

اضطرابات
السن المحيّر

لي ابنتان ، الكبيرة تزوجت قبل عامين والثانية في السابعة عشرة من العمر .

أعتني بابنتي الصغيرة كثيراً وأراقب حركاتها .

من ذلك أنها لا تأكل إلا مأكولات معينة ليس بها الدسم الذي يتطلبه جسمها .

كما أنها عصبية المزاج ، تشرد أحياناً مما جعلني أحتار في أمرها .

نصحتني صديقة لي أن أكتب لك عن هذا الموضوع ، فلعل لذلك صلة بعلم النفس ؟

هدى . ق

يخيل إلي أن هناك صلة كبيرة بموضوع ابنتك يتصل بعلم النفس ؟

إن العصبية التي تبدو على ابنتك (يغلب) أن تكون نتيجة تغذية غير جيدة ، فالتوتر المستمر والقلق العصبي تدل كلها في الغالب الأعم على أن جسم ابنتك يحتج بهذه الوسائل على سوء تغذيته وعدم تزويده على الخصوص بما يلزمه باستمرار من الكالسيوم والفيتامينات (ب) . فالكالسيوم الذي يتوافر على الخصوص في اللبن الدسم ضروري لهدوء أعصابها وشعورها بالاستقرار . فإذا أرادت أن تتخلص من عصبيتها المتوترة ، فعليها أن تتعود احتساء لتر من اللبن كل يوم ، مدعما ما أمكن بنصف فنجان من اللبن الدسم المسحوق وبكمية من الفيتامين (د) كي يضمن هذا الفيتامين الأخير امتصاص جسمها لكمية الكالسيوم امتصاصا تاما .

وينصح ايضا للأشخاص العصابيين جداً بتناول اقراص من الكالسيوم ومن الفيتامين (د)

قبل كل أكلة وقبل النوم .

إنه يستحيل الحصول على الهدوء والاستمتاع بالحياة والراحة بغير تغذية متزنة على أساس مدروس ، فإن مثل هذه التغذية هي التي تحقق لنا وجود العصب السليم في الجسم السليم .

وبناء على التجارب والمكتشفات العلمية فإن في الوسع تجنب كثير من الأزمات العصبية إذا أحسنا التغذية ونظمناها ، فمن المستحيل عقليا أن يحدث توتر عصبي حينما يكون الجسم مستوفيا حاجاته الطبيعية بغير ارهاق أو نقصان .

والظاهرة التي تعانيها ابنتك تشبه قصة إحدى مريضات د.جايلورد هاوزر وهي من ظواهر الاختلاط العقلي مع بعض التعديل .

فقد كانت الفتاة استيلا ناش تدخل مسكنها عائدة من النزهة ، وفيما هي تخلع البيريه عن رأسها ، دخلت المطبخ كي تتناول زجاجة اللبن من الثلاجة . ولما شربت حملت الزجاجة الفارغة إلى البهو ووضعتها في خزانة الملابس . حتى إذا كان العصر وأرادت الخروج وقلبت خزانـة الملابس رأساً على عقب بحثا عن البيريه ، ولكنها لم تستطع العثور عليه إلا في اليوم التالي ، حين وجدته في الثلاجة .

ويعلق الدكتور هاوزر على ذلك قائلا : من الخطأ أن نظن أن (استيلا) أخذت في الشرود وأنها ربما كانت عاشقة ، فهي لا زالت صغيرة السن دون السادسة عشرة ، ولكن الذي لفت نظره أن والدتها التي تناهز الأربعين ، والتي روت له قصة ابنتها ، عندما فتحت الدولاب لتأخذ معطفاً لها إلى محل التنظيف ، رأت الزجاجة الفارغة التي نسيتها ابنتها هناك خطأً ، فأخذتها لكي تقدمها بعد بضع دقائق إلى محل التنظيف والمكواة .

ويتضح من ذلك أن هذه الأسرة دأبها الشرود ، وهذا الشرود في نظر النفسانيين من الأعراض ذات الدلالة ، ولكنها ليست الدلالة على الشيخوخة دائماً ، فقد يدل بكل بساطة على عيب أو نقص في نظام التغذية .

وفي إحدى مستشفيات فيلادلفيا أجريت سلسلة من الاختبارات على مجموعة من المرضى المسنين لتقرير ذاكرتهم ووضوح تفكيرهم وسرعته ولامتحان ذكائهم على العموم . وقد أجريت هذه الاختبارات قبل وبعد تناول المرضى لكميات معينة من بعض فيتامينات المجموعة (ب) ، تناولوها متفرقة ، ثم تكررت الاختبارات بعد تحسين الغذاء العادي في المستشفى بعناصر طبيعية تحتوي على جميع فيتامينات المجموعة (ب) . فلم ينتج اختلاف من حيث

الذكاء بمعنى الكلمة ، وهو الذكاء الفطري لا المكتسب . أما من حيث وضوح التفكير والذاكرة ، فقد أظهر جميع المرضى تحسنا كبيراً بعد أن تناولوا بعض أنواع الفيتامينات (ب) متفرقة . وكان هذا التحسن أكبر وأظهر بعد أن قدمت إليهم جميع أنواع المجموعة في صورة غذاء طبيعي كامل .

ولهذا فإن وضع ابنتك يمكن تحسينه عن طريق تكميل غذائها من قبل خميرة البيرة أو بلهلة القمح غير المقشور .

كما دلت التجارب التالية على أن هناك حامضا معينا من الحوامض الأمينية يعتبر من المركبات الجوهرية للأنزيمات التي توجد في المخ ، واتضح أنه إذا توافر في الغذاء مقدار كبير من ذلك الحامض نما ذكاء الشخص وأسرعت لديه القابلية للفهم ، وصفا ذهنه وتقوت ذاكرته وصار عملها واعيا دقيقاً ، ويوجد ذلك الحامض في جميع البروتينات الكاملة ، وعلى الخصوص في بروتين اللبن لأن نسبة ذلك الحامض في هذا البروتين هي النصف ، فاللبن الطازج أو المسحوق وجميع أنواع الجبن تعتبر أحسن موارد ذلك العنصر الثمين .

وعلى ذلك ، يمكننا أن نقرر مبدئياً أن ما يعتري ابنتك هو نتيجة نظامها الغذائي الناقص ، وإذا لم يكن الأمر بهذا الخصوص فهو نتيجة لتغيرات مراحل السن ، فإن ابنتك الآن ـ على الأرجح ـ في طور المراهقة ، وما يستتبع ذلك من تغيرات تعتري الفتاة في مطلع شبابها .

إن الاحتمالين واردين ، ولكنني أميل إلى الاحتمال الأول .

الخوف في الكهولة

كان مشهوداً لي بالشجاعة والإقدام وتجاوز الصعاب ..

وها أنا الآن في الثامنة والأربعين من العمر ..

نفسيتي تغيرت وقواي خارت .

أشعر بالخوف يسيطر علي ، وبالحذر يلاحقني .

فأين أنا من كل ذلك ؟

أسعد . و

ما ذكرته لي لم تضع له أي خلفية : أأنت متزوج ، أسعيد بزواجك أم تعيش بتعاسة ، كيف أمورك المالية والمهنية والصحية . إن الكثير من الأسئلة يمكنني أن أوجهها إليك ولكنك لم تصرح لي عن أحدها ؟

أول ما أتصور فرضية (وهمك) اقتراب الكهولة منك ، ومثل هذا الأمر يوحي إلى الشخص إنه صار عاجزاً عن الحركات المرنة وعن كل مظاهر الشباب في العمل والرياضة واللهو ، ومالم يقتلع الإنسان من نفسه هذا الوهم ، فلن تجديه أحدث العقاقير نفعاً .. فما من شيء يصيب المرء بالتخشب كالخوف ..

والخوف إذا اعترانا سرى في أعصابنا ، وأمر غددنا أن تتأهب لمواجهة شيء فظيع .. فتأخذ تلك الغدد في إفراز تلك السموم التي أعدتها الطبيعة لمواقف الخطر الداهم فحسب ، لأن تلك السموم تهيج العضلات وتحفزها حفزاً غير عادي إلى بذل مجهود خارق . ومن شأن تلك

التعبئة العامة الاستثنائية لقوى الجسم والأعصاب أن تتقاضانا الثمن - بعد إنتهاء الموقف الاستثنائي - في صورة تعب واجهاد عظيمين ، فلا عجب أن نجد من سيطر الخوف على سرائرهم باستمرار يتهدمون بسرعة ويشكون من التعب بغير موجب ظاهر ، لأنهم يبذلون في العام الواحد من حياتهم مجهوداً عصبياً وجسدياً ما كانوا ليبذلوه لولا الخوف المرضى المسيطر على عقولهم في أقل من خمس سنوات .. وهكذا تدب إليهم الشيخوخة قبل أوانها المعهود بزمن طويل .

إن الخوف يدفع القلب كي يستعد بأقصى طاقاته لمواجهة عمل عنيف مرتقب ، فان يعيش الانسان تحت تأثير خوف لا ينقطع معناه ان القلب يتحمل عبئا مضاعفا طول الوقت .

وليست المخاوف العارضة وحالات الفزع الوقتية هي التي تهد كياننا حقيقة ، بل ذلك النوع الهادىء الخفي من الخوف على المستقبل ، أو الخوف من فقدان الجاه أو المظهر اللامع ، أو فقدان الاعجاب أو فوات قطار الزواج ، أو الخوف من فقدان العمل أو إفلات فرصة الترقية ، أو الخوف من المرض ، أو الخوف من الموت .

يقول الفيلسوف البريطاني (برتراندرسل) : مما لاشك فيه أنه يمكن التقليل من شأن الكثير من المخاوف وبواعث القلق ، وذلك إذا تحققنا من عدم أهمية دواعيها .. والواقع انه ليس لأعمالنا تلك الأهمية التي نتوهمها ، كما أنه ليس لنجاحنا وفشلنا قيمة تذكر . وما يبدو لنا أن المتاعب قاضية ولاشك على هنائنا مدى الحياة ، تخف حينها مع مرور الزمن حتى ليتعذر تذكر مدى حدتها .

أليس الأقدمون على حق حين قالوا أن الناس من خوف الذل في ذل ومن خوف الفقر في فقر ؟

لهذا ، فإن أول ما ينبغي عليك أن تفعله هو التخلص من المخاوف .

ولتأكيد ذلك أقول لك أن الجسم البشري أشبه بآلة رائعة يمكن أن تحفظ على الانسان - بحسن الاستعمال وحكمة العقل - مستوى مرتفعا جداً من الصحة والجمال والتمتع بالحياة ، بشرط أن نوجه عنايتنا إلى اكتشاف أفضل طرق لاستعمال أجهزة آلة جسمنا المعقدة المليئة بالأعاجيب .

وليس هذا الاكتشاف بالأمر العسير ، إذ يكفي للوصول إليه أن نرقب الشبان الأصحاء المرحين المقبلين على الحياة بكل قواهم .. فإننا سنجدهم يتحركون حركات يغلب الاغناء فيها

على الخط المستقيم ، وسنجد كل عضلة في أجسادهم وكل عصب من أعصابهم ترسم صورة ناطقة بالحماسة والسرور بالحياة .

وعدد السنين ليس له أهمية تذكر بالقياس إلى الصورة التي يتخيلها الشخص لنفسه ، فمن الصعب أن يحس انسان بالشيخوخة ويبوسة الحركات وهو يعتقد في أعماق نفسه أنه لم يزل شاباً لم تجف نضارته .. فالسر في احتفاظه بشبابه ليس مرجعه إلى تاريخ ميلاده بل إلى حقيقة اعتقاده في نفسه . وإذا حدث العكس واعتقد الشخص أنه اكتهل أو شاخ ، فهو حرى أن يشعر بيبوسة حركاته وصلابة مفاصله .. ويكون المسؤول عن جفاف حركاته هو اعتقاده لا تاريخ مولده .

وبما أن الإحساس بالخوف من النهاية المحتومة هو الذي يهيمن على اللاشعور لدى من تجاوزوا منتصف العمر ، لهذا تتجلى روح الشيخوخة في حركاتهم قبل بداية الشيخوخة فعلا .. فجميع حركاتهم تتجه إلى أسفل : الرأس حين يمشون أو يجلسون مطرفين إلى الأرض ، وكأن عضلات العنق ليس فيها عضل من القوة أو فيض من الحيوية لحمل ثقل الجمجمة في وضع رأسي .. فما أشبه الرأس في تلك الحالة بقيمة الشجرة العتيقة كفت عن الارتفاع نحو السماء وأخذت في الاتجاه نحو مركز الجاذبية .. نحو الأرض .

الحب
في الشيخوخة

هو في الثامنة والخمسين من العمر ..

هي في التاسعة والعشرين من العمر ..

هو أكبر من والدها بثماني سنوات .

أما أمها فتصغره بخمسة عشر عاما .

هو جارنا بقي عازبا طوال حياته .

أما هي فابنة خالتي .

اسألها ماذا يربطك برجل في مثل هذا العمر فتجيبني أنه الحب .

وهي تخشى أن يفوتها القطار فلا تتزوج ، وانها أحبت خطيبها لأنه انسان كبير في كل شيء .. في النفس وفي الوجدان ، وفي الشهامة والمروءة .. انسان لا تستطيع أن تجد مثله في مراحل سنها .

فهل لمثل هذا الزواج أن تقوم له قائمة ؟

منى . ز

سيدتي ..

لايمكنني التكهن فيما إذا كانت القائمة ستقوم لهذا الزواج أم لا ، لأني لا أملك معادلة

رياضية أعرف نتائجها فيما إذا استعملتها . وإذا كانت الزيجات التي من هذا المثيل ليست هي القاعدة بل الاستثناء ، فربما يكون لرحى هذين الزوجين المقدرة على أن يسعدا بعضهما البعض أفضل مما لو كانا شابين .

صحيح أن خيار ابنة خالتك كان شعاره : الزواج أفضل مما لاشيء ، فلا يمكنني أن ألومها على هذا الرأي فربما كانت لها ظروفها الاجتماعية أو الفيزيولوجية أو النفسية مما يجعلها تميل إلى الزواج والمعاشرة الزوجية ، رغم كل المخاطر المجهولة على أن تعيش لوحدها .

ومثل هذا الرأي أصبحت أؤيده بحكم تجارب العمر .

فاللواتي يغب عنهن الزواج المثالي .. في حكم العمر والمهنة والمكانة الاجتماعية ، لا يلحقن بقطار الزواج في ظروف قد تكون غير عادية ، ومع ان الكثير من القراء سيقولون عكس رأيي فإني أرى لكل تجربة برهانها . وأود أن أنوه هنا أن وقع الحب في الشيخوخة وقع عنيف وله ثوابته .

ولأخذ من هذا الموضوع تحليلا لي فإذا كانت ابنة خالتك تدرك ماهية هذا الوقع فلها الرأي الحر في اتباع الطريق الذي تراه مناسبا لها ، أما وقع الأمر على الفتاة ، فإنني قد حللت لذلك في أكثر من حالة نفسية .

إن القلب يسيطر على العقل ..

قال (لاروشفوكو) : إن الشيخوخة طاعنة ، تحرم الاستمتاع بملذات الشباب وتعاقب عليها بالإعدام . وقبل كل شيء نجد أن ملذات الحب ممنوعة ، لأن النساء ، والرجال متى أدركتهم الشيخوخة ، واجهتهم أشد المصاعب التي تحول بينهم وبين ايحاء الحب - بالرغم من امتلائهم بقوة القلب وشباب الروح - إلى من يصغرونهم في السن . وعندما تحدث مثل هذا الغراميات يجب أن يوضع موضع الاعتبار ذات الدور العظيم الذي يلعبه الاحترام والاعجاب وإنكار الذات .

ولطالما زودنا (بلزاك) بالشواهد والأمثلة على ذلك ، فحين يقع الرجل الذي أدركته الشيخوخة في شراك الحب .. ويا لها من مأساة : يجد العاشق الشيخ نفسه مرغما على أن يكسب بفضل العطايا والمآثر ما كان يربحه بفضل جاذبيته الشخصية في أيامه الماضية ، لا يتورع عن تحطيم نفسه من أجل كل شابة تستطيع بمهارتها أن توقظ في قلبه أملا مجنونا .

ونحن نجد أن (شاتوبريان) ، الذي عرف حق المعرفة مثل ذلك العذاب ، قد ترك مخطوطا

فظيعا عنوانه (الحب والشيخوخة) ، وهو تصوير مطول حزين لحالة عاشق لايعرف كيف يصبح شيخا .. (إن أولئك الذين أحبوا النساء كثيراً سوف يحبونهن على الدوام وهذا هو عقابهم) . والنساء اللائي أحببن الكثيرين من الرجال ، يلقين عقابهن حين يسمعن من بين الشابات منهن من تقول : (لقد أخبروني بأنها كانت فيما مضى ساحرة الجمال) .

وفي حالات كثيرة ، يهرم القلب نفسه .. إذ يحدث في الشيخوخة ذبول غريب . فهل يمكن أن يكون السبب في ذلك أن شهوة الجسد تعجز عن دعم المشاعر إلى الحد الكافي ؟ أم أن السبب في ذلك هو أن إدراك قصر الحياة ، قد أضعف الشهوة والميل ؟

على أن مافي بعض الشيوخ من أنانية ، يثير الدهشة دائما . ولقد أنفق (آفيل) حياته بأسرها مع (يونيس) حيث أصبح عشيقها وهي في السابعة والعشرين ، و أصر على أن تهجر زوجها ، ولكنه لم يستطع أن يتزوجها لأنه كان أيضا زوجا لامرأة أخرى . ومن ثم تركت أسرتها ، وأطفالها ،وأصدقاءها ، واحترامها ، وتفانت في سبيل ملذاته وعمله ومستقبله . ثم كانت بينهما بعد العشق صداقة عمرت طويلا ، وعندما كان هو في الثمانين وكانت هي في السبعين من العمر ، كانا لا يزالان يلتقيان كل يوم . وأخيراً ، أدركتها المنية ، فشعر كل من يعرفها ويعرفه ، بالرثاء له . وراح الناس يقولون أنه سيموت كمدا بعدها ولكن .. لم يحدث شيء من هذا القبيل ، فقد نجا من الصدمة التي أصابته بموتها وشيكا . وكما أنه كان أكبر سنا من أن يعشق ، كان أكبر سنا من أن يتعذب .

إن الحب في الشيخوخة يمكن أن يكون صادقا ومؤثرا كالحب في الشباب سواء بسواء ، إذ يكون فيه نقاء الصداقة ، كما يكون فيه مثل ما في حب الشباب من شدة القلق .

نسي الاسم فجأة !!

أريد أن أطرح عليك موضوعا حدث لي ويحدث لغيري هو أنني كنت في مجلس عام وطلب مني أن أتكلم به ، وفي أثناء تناولي للموضوع بجدية ، وحتى أثبت وزن كلامي تذكرت قولا لأحد الفلاسفة ممن أذكرهم دائماً .

وهنا استعصى علي تذكر اسمه .

قلت اسما قريبا منه ، ومضيت في كلامي .

ولكن من عقب على كلامي صحح لي الاسم .

وشعرت بصغر شأني تجاه هذا الأمر !

وقد دفعني ذلك إلى الكتابة إليك ؟

عماد . ع

في كثير من الأحيان ، يحدث لك كما يحدث لنا ، اننا نريد أن نتذكر اسما غاب عن ذهننا ، ونشعر أن هذا الاسم على طرف لساننا أو إنه ماثل أمامنا في صورة باهتة غير ظاهرة ، ولكن ذاكرتنا رغم ذلك لاتسعفنا به .. وكلما قدحنا عقلنا الواعي لتذكره ، ازداد منا زوغانا ، حتى إذا تركنا الموضوع جانبا ولم نتابع تذكر الاسم ، وشغلنا نفسنا بأمر آخر بعيد كل البعد عن موضوع ذلك الاسم ، إذا باللاشعور الكامن في الأعماق على حريته .. سرعان ما نشعر إلا وقد برز ووضع على لساننا الاسم الذي اجتهدنا من خلال عقلنا الواعي في تذكره دون جدوى .

وفي مثل هذه الأحوال ، وقد عرفت هذا ، يترتب عليك كلما أعضلك أمر ترغب في تذكره ، أن تمتنع عن التفكير فيه بعقلك الواعي ، لتفسح مجالا متسعا لعقلك اللاشعوري حتى

يعمل بنشاطه المعهود فيه وبحرية إلى أن يوضح لك ما غاب عنك ، سواء كنت يقظا أو أنت نائم .. لأنه لن يفصح لك عما استعصى عليك إلا بعد أن يجد منفذا في حاجز الشعور الذي يحـول بينه وبين الظهور . واللاشعور يشبه إلى حد كبير كاتم السر الذي لايعمل إلا في الظلام ، حينما تخفت أضواء العقل الواعي .

وبامكانك أن تباشر تجربة بسيطة متى شئت تتثبت بها من مدى سيطرة عقلك الواعي وسيادته على اللاشعور .. وعلى هذا سنفترض أنك تقتني (منبها) تستعين به على أن تستيقظ في وقت محدد .. ولكن في وسعك ألا تعتمد على ذلك (المنبه) بل في إمكانك أن تستغني عنه كلية .. فإن اللاشعور يملك ضمن ما يملك حاسة زمنية لا تخطيء ممتازة إلى درجة لا يعتريها الخلل ، وهو كفيل أن يوقظك في أي وقت تحدده له في الليلة السابقة مباشرة ، وكأنك تضبط منبها على الساعة التي تريد أن يوقظك فيها . وكان أحد عظماء التاريخ يستخدم تلك الطريقة السحرية العجيبة سواء كان في قصره أو في عمله الذي كان يقتضيه الأسفار أياما أو شهوراً .

ولكن أهم ما يجب أن توفره لضمان نجاح هذه التجربة أن تكون على علم دقيق بالوقت حين تصدر الأمر إلى اللاشعور بايقاظك في الساعة التي تحددها ، وذلك بأن تنظر في ساعتك وأنت مقبل على النوم .. ثم تحدث نفسك بأنك ستنام ست ساعات مثلا لكي تستيقظ في الساعة السادسة ، فحين تركز ارادتك وانتباهك على تلك الفكرة لحظات ستجد لدهشتك أنك استيقظت في الساعة التي رسمتها لنفسك لكي تستيقظ فيها . وإذا قدر أنك لم تستيقظ في الساعة التي رسمتها ، فمرجع ذلك إلى ضعف إيمانك بلا شعورك ، وفي هذه الحالة يتحتم عليك أن تعاود الكرة مع الإيمان والمثابرة .. وسترى أنك تصحو في الساعة .. بل في الدقيقة التي تحددها ..

وعلى هذا فإن استخدام اللاشعور كمنبه زمني يفيد في أثناء النهار .. فلنفرض أنك حددت لنفسك أن تنهي عملا أو تكف عن لعب أو شراب في ساعة معينة لكي تعود إلى بيتك ، فما عليك إلا أن تستغرق ذلك كله . وستجد أن اللاشعور لن يخطيء ، بل سيقوم بتنبيهك في اللحظة التي حددتها .. فيغنيك ذلك عن شخص يذكرك حين تنسى أو تسهو بما سبق إن ارتبطت به . وبتكرار تسخير اللاشعور واستخدامه في تحديد المواقيت الزمنية تزداد دربته ومرانته ، فلا تبقى بك حاجة إلى تركيز طويل لتلقينه أوامرك بل ستكتفي باللمحة الخاطفة .

إن الكثيرين يتمنون هذه الأمنية ، التي قد يظنون أنها صعبة إلى درجة الاستحالة . وأني

لأقول بصيغة التأكيد أنها أمنية من السهل جداً تحقيقها ، فهي لا تحتاج إلا إلى العزيمة وتخبر ملامح الشخص الآخر السلوكية .. ثم العمل على اكتسابها شيئا فشيئا الواحدة بعد الأخرى ، بعد تجزئتها إلى أجزاء مترابطة .. لأن الشخصية شطران جسمي ونفسي . ويجب أن يكون التوافق تاما بين الشخصية النفسية والشخصية الجسدية ، ويجب أن يكون الانسان حريصا على اقتلاع أي عادة تنشأ في غفلة عنه ، تماما كما ينبت الحسك في الحقل الخصب .

وعلى هامش ما ذكرناه فإن الذاكرات تكون متفاوتة متباينة ، وتوجد أسس عامة تنمو الذاكرة بمقتضاها ، وهي المرجع إلى تقوية الضعيف منها .. وللتدليل على ذلك نورد بعض أمثلة لذاكرات مختلفة ، فالذاكرة البصرية ينبغي ازاءها أن يتعود الإنسان التدقيق في أجزاء ما يقع عليه النظر .. كأن يركز الانسان نظره في شخص ما ، فيتفحصه من جميع النواحي من الرأس وما يحمله من أعضاء إلى اليدين .. وحركاتهما .. إلى القدمين .. الحد الملس .. مع أعمال الفكر للحدس بمهنته فليس من الصواب أن يبقى الذهن عاطلاً .

واما ذاكرة الحوادث فإنها تحتاج لتقويتها إلى أن يعود المرء كل مساء عندما يلجأ إلى فراشه إلى استعراض جميع ما مر به من حوادث خلال النهار مجتهدا الا يغفل شيئا منها مهما بلغت تفاهته .

وذاكرة تقدير الأمور ـ أيا كانت ـ تحتاج إلى أن يعمل الانسان على تقدير الأبعاد والأشكال والاوزان .

الحب الخاطف

قصتي قصة تروى ..

إلى سن الثالثة والعشرين لم أكن قد دخلت ميدان الحب .

وفجأة في اجتماع حاشد في الجامعة التقى به المئات من الطلاب ، ومن خلال وجوه مختلفة ، التقت نظرتي بنظرة خطيبي (أحمد) دون أن أعرفه أو أعرف أي شيء عنه .

كالصاعقة ، أو كالإبرة التي وجدها صاحبها بين كومة القش التقينا أنا وإياه .

طرح علي سؤالا ، بعد أن استأذن بذلك ، وكنت أنا وقتها أريد أن أطرح عليه نفس السؤال . وهكذا شعرنا أن المياه المختزنة وراء السد قد جرفته وتدفقت طوفانا .

إن خطبتي لأحمد لم يمض عليها سوى أسبوع .

وودت أن أقرأ تحليلك لكيفية تعارفنا وما ينطوي عليه من أبعاد نفسية .

أروى . ش

إن الرغبة قصيرة الأجل ، لهذا كان السؤال : كيف استطاع الناس أن يستخلصوا المشاعر النقية الباقية ، من غريزة مقترنة بمثل هذا التقلب ؟

لهذا فإن مشكلة تطهير الرغبة ، أو تنقيتها ، هي المشكلة التي يجب علينا حلها حتى يتاح لنا أن نفهم فن الحب . ولكن من الضروري أن نجيب أولاً على بضعة أسئلة مبدئيا .

وكما حدث معك ، لماذا يحدث اننا - من بين آلاف الرجال والنساء الذين نصادفهم - نختار شخصا واحدا نركز عليه أفكارنا ؟

هنالك نظريتان جديرتان بالاعتبار وكل منهما فيها قدر معين من الحقيقة .

النظرية الأولى تفترض أننا في فترات معينة من حياتنا ، لاسيما في سن المراهقة وقبيل الخمسين ، في حالة تشوف إلى الحب . فهناك رغبة غامضة كأنها غير شخصية ، تتمخض عن شعور لطيف بالتوقع . وفي مثل تلك اللحظات يستسلم الشاب لأطياف خياله في حب أبطال القصص ومشاهير الممثلين والكتاب .

وفي الوقت الذي يكون الجسد فيه ينتظر على أحر من الجمر ، مقدم الحبيب أو العشيقة المجهولة ، فإن أول شخص مقبول يتم اللقاء به قد يكون هو الشخص الذي يوقظ الحب . والظروف التي يتم فيها اللقاء تلعب كذلك دوراً هاما . وكثيراً ما يحدث أن الأشخاص الخجولين الذين لا يعترفون بأحاسيسهم ورغباتهم في الظروف العادية ، يجدون أنفسهم مرغمين على مخالطات إجباريـة . وقد تتسبب المصادفة في خلق وهم علاقة روحية أو عاطفية . فعلى حين غرة ، ولدى سماع عبارة ما من شخص ثالث ، قد تتلاقى نظرتان وتنطقان بانفعالات متماثلة . وقد تمر سيارة فوق ثغرة في الطريق فتهتز بعنف ، فتلمس يد يدا أخرى ، وتظل اليدان متلامستين دون مبرر ، هذا يكفي .. أن الإحداث ، لا تشابه الطباع ، قد جمعت بين حبيبين .

أما النظرية الأخرى فهي على النقيض مما ذكرناه وترى أن البرق الخاطف ، أو الحب من أول نظرة ، معناه المقدر المكتوب

هناك طائفة لايستهان بعددها من الرجال والنساء ، لم تفرض عليهم المصادفة البحتة ولا العاطفة التي لا تقاوم ، زميل الحياة بل اختاروا زملاء حياتهم عامدين واعين فهل يستطيع فن الحب مساعدتهم في الاختيار من طريق تقرير بعض القواعد العامة ؟

ربما قيل أن تشابه الطباع ، وسعة الصدر ، والروح المرح بصفة خاصة ، هي فضائل لها قيمة كبرى في التماس السعادة ، وإنها كثيراً ، وليس دائماً ، ما يكون مصدرها صحة الجسم والعقل . ومن الواجب أن تدرس بعناية عائلة الشخص الذي يقع عليه الاختيار . والسعادة تزدهر حيثما توجد السعادة ، كما أن الحب سرعان ما يذبل في الجو الذي يسوده الكبت والكآبة .

والواقع أن كل حب يبدأ بصدمة ، أما أن يكون مصدرها الاعجاب واما أن يكون مصدرها حدثا ما يكشف عن عطف ، أو يثير رغبة . وبعد أن تثبت الصدمة اهتمامنا على شخص ما ، يصبح الغياب موصلا جيداً . وحضور المحبوبة لايلبث أن يكشف لنا عن مواطن الضعف فيها ، أما في غيابها فإنها تصبح واحدة من عرائس الخيال التي كنا نحلم بها في سن المراهقة ، ونخلع عليها صفات الكمال . وبعد هذه البلورة يصبح المحبوب شخصا آخر ممتازا ،

وقد يتم لقاء ثان دون أن يتعرض الحب لأي خطر ، لأن شعورنا يجعل رؤية الشخص الحقيقي مستحيلة بعد ذلك . فقد يقف هو أو هي أمامنا ، ولكننا لا نرى سوى البلورة ، ولا نسمع الملاحظات التافهة ، ولا نلاحظ الافتقار إلى حسن التقدير ، أو إلى الشجاعة . فالغبطة التي نستمتع بها لايمكن أن يؤثر فيها ، لأن مصدرها هو ذات أنفسنا . وعندما تكون الأمور في مثل تلك الحالات لا يسفر الحب عن شيء سوى السعادة ، ولكن النار لايمكن أن تشتعل دون وقود ، وكذلك الشعلات حديثة العهد بالولادة ، فإنها لا تلبث أن تخمد ، إلا إذا غذاها شيء من أنفاس الأمل . وليس من العسير ارضاء المحب ، على قدر ما يعني علامات التشجيع . فالنظرة وضغط يد بيد ، والرد باهتمام ، كلها تسفر عن تأثير مباشر .

والمراحل الباكرة من الحب المتبادل تعتبر بحق أجمل مراحله حيث تكون قد تمت عملية تبلور مزدوجة ولم يعد هناك خوف من خطر اللقاء . فلقد أصبح كل منهما في نظر صاحبه هو المخلوق الثاني . وعندما تدوم حالة مثل هذه ، فإن نتيجتها تكون حياة حافلة بالسعادة التامة تقريبا بالنسبة لشخصين . غير أن من النادر ، حتى في حالة حب كهذا ، أن تتساوى قوتا عاطفتين وأن يدوم تساويهما . ومعظمنا يتعين عليه أن يغزو الشخص الذي تتجه إليه رغبته مرة بعد أخرى دون انقطاع .. وعلى هذا يتقن إثارة الحب في ذلك الشخص .

من شاب على أبيه فهو مثله

كان والدي يمنى النفس أن أتخرج طبيبا يفخر بي بين قومه وجيرانه .

وبالفعل سعى والدي معي إلى ذلك ، فادخلني أحسن المدارس وأعطاني الكثير من رعايته ، ولكني لم أستطع أن البي رغباته ففشلت في الدراسة ، رغم محاولاته العديدة ، واضطررت أن أنسحب من الدراسة قبل وصولي إلى صف الدراسة الثانوية .

وهكذا دخلت عالم التجارة ونجحت به .

وتمر السنوات وأتزوج وأنجب الأولاد وأسعى كما سعى والدي معي إلى أن يكون أولادي طلاب علم على أرفع المستويات .

وكما جرى الحال معي مع والدي فأنا أعاني نفس الشيء مع أولادي .

فأنا أحاول أن أعوض ما فاتني من علم عن طريق أولادي ، ولكني لم أظفر بذلك منهم إلا بالقليل .

على هذا شئت أن أكتب إليك لأقف على رأيك بوضعي ؟

محمود . ر

مع أني وضعت عنوانا لحالتك هو (من شاب على أبيه فهو مثله) ، فإني لا أقتنع بهذا المثل الذي يُعمل به كثيراً في شرقنا العربي . ولا أريد أن أستطرد في هذا الشرح ، فقد كان له أحد أركان كتابي (التحليل النفسي للأمثال العربية) ، ومع ذلك وضعت هذا العنوان لشرح العلاقة التي تقوم بين الأبناء والآباء في ظل الأسرة .

إن الوالد يتمثل فيه العالم الخارجي ، وهو الذي يشرف على أداء الأطفال لأعمالهم . وهو

شخص لايكاد يقنع بشيء لأنه في معظم الحالات ، لم يظفر بالحياة التي كان يريدها ، ولهذا فهو يرجو أن بنجح أولاده حيث منى هو بالفشل . أما إذا كان هو رجلا ناجحا ، فإنه يشتط إذ يتطلب أن يكون أولاده منزهين عن كل عيب أو نقص . ولما كان ذلك محالا ، فإن حبه المسرف لهم لا يلبث أن ينقلب إلى قسوة . وفوق هذا ، فإنه يريد منهم أن يؤمنوا بما يؤمن به هو من المثل العليا ، وهم لا يفعلون ذلك إلا نادراً . ويحدث في بعض الأحيان ، فيما بعد ، أن ينشأ تنافس بين الوالد هو وولده ، على نحو ما يحدث بين الأم وابنتها : فالوالد لا يستطيع بسهولة أن يقنع نفسه بالتخلي عن إدارة أعماله ، بل إنه ربما ساءه أن يجد ابنه أكثر منه كفاءة في تلك الناحية . ومن الجائز أن تنشأ بين الوالد وابنته ألفة مماثلة لتلك التي تنشأ بين الأم وولدها ، وفي العالم الحديث نسخ مطابقة للأصل من (أنتيغون ، مثل ابنة تولستوي الصغرى ، أو بنات بعض الرجال الرسميين والسفراء ، الذين اتخذوا منهن سكرتيرات سريات) . وهنا أيضا نجد حقيقة الحياة في إحدى القصص ، فإن (الأب جراندي) كما صوره (بلزاك) قد أراد أن يورث ابنته مافيه من شراهة ، وبعد وفاته ، كانت ابنته تشبهه فعلا .

وحين يلمس الوالدون المصاعب التي يواجهها أطفالهم في اتصالاتهم الأولى بالحياة الحقيقية ، يتذكرون أخطاء أنفسهم ، ويتوقون إلى حماية أطفالهم المحبوبين ، ويحاولون محاولات ساذجة أن يجعلوهم يستفيدون من تجاربهم .

ولكن هذه التجارب يندر أن تكون ذات فائدة للآخرين على الاطلاق .

فكل إنسان يجب أن يعيش حياته الخاصة به ، والأفكار تتغير بمرور السنين .

وذلك النوع من الحكمة ، الذي يكتسبه الناس بفضل السن ، لايمكن أن يكتسبه الشباب .

ولايمكن أن تكون التجربة ذات قيمة إلا إذا كانت قد جلبت الألم ، فترك الألم آثاره في كل من الجسد والعقل معا . وليالي السهد ، ومصارعة الحقيقة ، تجعل من الساسة رجالا واقعيين . فكيف يمكن أن تعطى هذه التجارب أعطاء مفيداً ، شبابا مثاليا يعتقد أنه قادر على تحويل الكون دون أن يبذل في سبيل ذلك أي مجهود ؟

إن كلا منا حين يبدأ في اسداء النصح ، لا يلبث أن يصبح هو (بولونيوس) وهذه البديهيات الفجة تكون بالنسبة إلينا حافلة بالمعاني والذكريات ، والتصورات ، وهي بالنسبة لأطفالنا شاردة عن واقع الحياة ، وباعثة على الضجر . ونحن نتمنى أن نجعل من الفتاة ابنة العشرين ربيعا ، امرأة ناضجة الحكمة .. وهذا مما يستحيل تحقيقه استحالة مادية .

قال (فوفينارج) إن نصائح السن المتقدمة ، كشمس الشتاء ، التي تمنح الضياء ولا تمنح

الدفء . والشبان يثورون ، والكبار يصابون بخيبة الأمل ، ويسود جو من التوتر والتأنيب . ونحن الوالدين ، لا نشكو أبداً من حماقة الأطفال التي لابد منها .

إن الحياة العائلية تصبح بمثابة أمر واقع ممل ، إلا إذا تأثرت بالدين والفنون . ولما كان المراهق شخصا مثاليا على الدوام ، فإنه تسوءه نصائح والده التي تشبه نصائح (بولونيوس) ، وهو يصب اللعنات على العائلة وقوانينها ، ويريد ماهو أكثر تمشيا مع العدالة . وهو يفكر في الحب باعتباره شيئا عظيما وجميلا ، كما أنه يحتاج إلى الصداقة والعطف . وذلك هو وقت العهود والافضاء بمصون الأسرار . وهو أيضا وقت خيبة الآمال ، لأن العهود لاتصان والثقات تخان ، والعشاق لا يستقرون على حال . وهو يريد أن تسير الأمور على مايرام ، ولكن الأمور دائماً تنحرف عن السبيل التي يريد . ومن ثم تنبع سخريته من المثالية المكبوتة ، ومن اليأس بين أحلامه وبين الحقيقة التي يلمسها فيما حوله . وهي فترة عويصة وفاجعة في كل حياة ، والشبان لديهم أفكار كثيرة ، ولكنهم لا يحملون أية تبعات . فهم لايجدون أنفسهم في صراع يومي مع الناس والأشياء ، وليست لديهم أسرة يعولونها ، ولا أعمال يديرونها ، ولا أية مسؤوليات نحو المجتمع . وهم يشغلون بالألفاظ والعبارات فحسب ، وهذا يعطيهم فكرة غير حقيقية عن الدنيا ، كثيراً ما تكون عالية التحليق في سماء الخيال ، ولكنها على الدوام غير صحيحة . والنساء ، والمجتمع ، على بعد عظيم من تصوراتهم ، وهذا يجعلهم غير سعداء ، ولكنهم لا يلبثون أن يودعوا عهد المراهقة ، ومن ثم يتولى الزواج وميلاد الأطفال تقوية ذكائهم الخطر الواهم ودعمه بمسؤوليات الأسرة . وبعد مران شاق على حياة العائلة ، وكسب الرزق ومعايشة الناس ، يصبحون ـ رويدا رويدا ـ رجالا حقيقيين ويصيرون قادرين على مساعدة أطفالهم المراهقين على اجتياز التجارب التي مروا بما يشابهها .

على هذا يحسن قضاء الجزء الأكبر من السن الحرجة خارج محيط الأسرة .. وبهذا يتم اكتشاف العالم الخارجي في المدرسة ، ومن ثم تصبح الأسرة بمثابة بحر الأمان إذا قورنت بما في خارجها . فإذا أمكن تدبير ذلك ، كان من واجب الوالدين أن يتذكروا أيامهم الباكرة ، وأن يتسامحوا في حكمهم على الأخطاء التي وقعوا في مثلها من قبل . ويحدث في بعض الأحيان أن يكون ذلك التسامح عسيراً على الوالدين ، في حين يكون الجدود أقدر على فهم الجيل الناشيء ، لأن أعمارهم قد جعلتهم أقل تشدداً ، فصارت عقولهم أكثر تحرراً ، لأن زمنهم قد فات .

مما ذكرناه نرى أن عملية تربية الأبناء ليست بالعملية السهلة ، كما أن ما نتمناه من الأبناء لايمكن أن يكون بالعملية الآلية التي تضع بها البطاقة فتأتيك التأشيرة عليها كما برمجها المبرمج .

الحريـــة
بين المطلقـة والـجار

أنا سيدة في التاسعة والثلاثين من العمر .

والدّي توفيا قبل عشر وست سنوات ، أما زوجي فقد طلقني قبل عامين .

دام زواجي تسع سنوات ، لم أنجب خلالها أطفالاً ، ولم تتبين لي إلى الآن الأسباب الحقيقية لطلاقي .

على أي .. أصبحت وحيدة في نهاية الأمر .. هذه هي حقيقة أمري .

كنت أجلس الساعات وأنا أفكر في مصيري قائلة بيني وبين نفسي : عيب يا امرأة أن تعيشي بمفردك وما زلت ذات فتنة ودلال .. عيب يا امرأة ألا يظلل سقف دارك رجل ! رجل بأية صورة : أب ، أخ ، زوج ، ابن .

لهذا كنت كثيرا ما أتصفح الصحف اليومية والمجلات الأسبوعية .. هل هناك اعلان عن واحدة تريد الانتماء إلى رجل بغية التغلب على الوحدة ؟

حتى أنني كتبت إلى مجلتين تهتمان بصفحة التعارف والزواج ، ووضعت اسمي بين أسماء حواء التي تريد أن تتزوج ولو عن طريق المراسلة .

كانت هذه الأفكار تحيط بي في كل لفتة وفي كل حركة ، في صحوي ومنامي .. في أوقات عملي ، خارج البيت وداخله . المهم ، كان علي مواجهة الحقيقة .. أن أعيش بحيث أتنفس هواء نقيا .

وحيث أنني أملك مالا يسد رمقي ويعوضني عن اللجوء للآخرين ، فقد حمدت ربي

واهتميت بوظيفتي وعملت على تحسين مركزي ، بالإطلاع والاستقامة حتى حصلت على احترام كل من يتعامل معي .

أما مشكلتي التي اضطررت من أجلها إلى ارسال رسالتي هذه فهي اكتشافي المفاجىء لمن يقف أمامي ، يسد بجسمه الثقيل ، وأنفاسه المنفرة ، كل ما أروم إليه من حرية .. كيف ؟ جاري الثقيل ، زوج صديقتي الطيبة التي تلبي لي ما أطلب منها .

إنه رجل منحته الطبيعة وزنا ثقيلا في كيلوات اللحم والدم .

حين أقف أمام النافذة أراه .. فترة مابعد الظهر كل يوم يفرغ نفسه ليترصدني .. كأنما خلق في هذه المرحلة ليتمم رسالته ، وهي أن يراقبني كيفما سمح له وقته .

في أول الأمر ، تجاهلت ما دار في ذهني من هواجس ومالقنه لي قلبي من تحذيرات . ومرت الأيام واستمر الأمر أشهراً طوالاً ، حتى أنني احترت في أمر هذا الجار .. ماذا أصنع وأنا التي أقدس معنى الحرية ؟

كان قلبي يستثقل ظل هذا الرجل ، اما عقلي فكان يهدئني .. كل واحد حر في بيته . الشيطان يهمس لي .. لابد أن من بنى هذا البيت غرس فيه جثة هذا الرجل ، الذي لايفارق نافذة بيته التي تطل على شقتي وتكشفها كلها .

والأنكى من ذلك ، تغلب الصفاقة على المواقف السليمة ، حيث حول الجار رصده إلى الشرفة ، ومن هناك يكشفني تماما .

ولاحظت انه يتبعني أحياناً حين أذهب من البيت .

فكرت أن أفاتح زوجته - صديقتي - بذلك ، ولكني ترددت ، فنتائج ذلك ربما لاتكون حميدة .

وأصبح الموضوع لا يحتمل المماطلة .. التفكير المتواصل في الحصول على كامل حريتي دون اللجوء إلى آخرين كاد يعتصرني تماما .

لهذا كنت أكتب للمجلات للوصول إلى أي رجل يحميني . ومع أن هذا الطريق لا أحبذه فقد اضطررت مكرهة على ذلك .

إن أعصابي لم تعتمد تحتمل تدخل رجل في شؤوني وتطفله علي ، لا لشيء ، سوى أن بيته يطل على بيتي وبامكانه أن يترصدني من جراء هذا الوضع ؟

رحاب . ك

الإنسان حين يكتب ـ وهو غاضب ـ يستسلم للانفعال وقد يبالغ أحياناً عن غير قصد .

إن التفاصيل الصغيرة التي لا نهتم عادة بتسجيلها في رسائلنا هي المرجع الصحيح للأشكال .

فمثلا لم تتطرق رسالتك ـ ولو تلميحا ـ فيما إذا كان هناك سلاما بينكما ، حين تلتقيه ، في بيت صديقتك أو عند ملاحقته لك في الطريق .

رغم ترديدك كثيراً لكلمة الحرية في رسالتك ، ومع اعترافنا بأن كل انسان لديه في أعماقه طاقة نفسية حيوية تسعى إلى التحقق في صورة أفعال ، إلا أن الأفعال التي تتمثل فيها هذه الطاقة تختلف إلى حد كبير جداً بحسب الغرض وعادات البيئة والعرف الاجتماعي .

حين رأك جارك وأنت لم تقاومي نظراته ، استمر في مطاردته لك ، بل ازداد شراسة في ذلك ، فيما كان احتجاجك على هذا الفعل ـ بينك وبين نفسك ـ انك تنشدين الحرية وأنك لم تضعيه في حسبانك يوما من الأيام .

إن التربية الصحيحة تجعل المرء قادرا على أن يفكر بطرق مرسومة واضحة ، وأن يتخذ اتجاهات واضحة معينة في مواجهة المشاكل التي لو تعرض لها شخص آخر لم ينل شيئا من هذه التربية لادت به إلى الاضطراب الانفعالي الذي يتجلى في الخوف والقلق واليأس .

والمرء لايمكن أبداً أن يكون على يقين من أي شيء ، بيد أن هناك مبدأ يمكن أن يكون نافعا ، وهو ألا نتصرف إلا على أساس ما نعتقد أنه الحق . ومن الجائز أن نخطىء ، أو نأتي بتصرف أخرق ، وفي هذه الحالة يجب أن نتوقف ونكف عما نعمله .

دعك من مسألة حريتك داخل بيتك ـ مؤقتا ـ حتى لا تكون صورة الحرية هذه صورة هواء مزعج لك من جارك . ولتكن خطواتك تجاهه خطوات من يعرف متى وأين تكون نظراته الحشرية عليك ، وذلك عن طريق أبداء استهجانك وعبوسك وتوبيخك دون النظر إليه ، بل إشعاره بذلك بطريقة ما .

أتقوم صداقة بين الرجل والمرأة

تعرفت على سيدة في الثامنة والثلاثين من العمر وأنا في الخامسة والثلاثين .

سحرتني هذه السيدة بتفكيرها وذوقها وطلاوة أحاديثها .

تكثفت اللقاءات بيننا بحكم العمل المشترك في جمعية علمية تجمعنا .

تقاربت إليها كثيراً ورميت أن تكون علاقتنا علاقة حب بين رجل وامرأة .

ولكن هذه السيدة أفهمتني أن الصداقة أعز لديها من علاقة قائمة على الجسد .

وهكذا باءت كل محاولاتي إلى أن تكون علاقتنا علاقة حب وأبقتها هذه السيدة بحدود الصداقة .

إن اعجابي بها قد ازداد وبت أصر على امتلاكي لها ، ولكنها تخجلني كثيراً بأسلوبها المهذب فيما تريد من صداقتها للرجل ؟

وهكذا بت أتعذب من الوضع الذي أنا به ؟

عبد الله . ك

لقد أوضحت هذه السيدة منذ البداية طبيعة علاقتكما ..

أما أنت فإنك تشكو من فراغ عاطفي من لون العلاقة مع هذه السيدة ، فكان التجاذب بينك وبينها في ماهية علاقتكما .

إن مما نسمعه أن الصداقة بين الرجل والمرأة لايمكن أن ترتفع إلى مستوى الصداقة بين الرجال . وقد اعترض بعضهم على هذا بقوله : وكيف يمكن ألا يكون لمسائل الجسد وجود في مثل تلك العلاقات ؟ وإذا هي لم توجد ، أفلا تكون أقل النساء جدارة بوصف (اللعوب) جديرة بأن تشعر بأنها أهينت ؟ إنه ليس طبيعيا أن يتصل رجل بامرأة اتصالا طليقا على نحو ما يحدث عادة في الصداقة ، دون أن يشعر أحياناً بوجود رغبة الجسد . فإذا هو شعر بها فإن جهاز المشاعر كله لايلبث أن يتحرك .

ففي حين يقوم رجل على غزو امرأة ، يختفي اخلاصه ، حيث تتسلل الغيرة وتفسد ما لا غنى للصداقة عنه من الهدوء والسكينة .

والصداقــة تعني الثقة الطبيعية ، والمشاركة في الأفكار والذكريات ، والآمال . أما في الحب ، فإن الرغبة في إرضاء الحبيب تحتل مكان هذه الثقة ، وتصب الأفكار والذكريات في مصفاة من العاطفة الواعية . والصداقة تعيش على الأمن وحسن التقدير والكياسة ، أما الحب فيعيش على القوة والغبطة والخوف والسكينة الوادعة التي هي اعظم مميزات الصداقة ، يحتل مكانها في الحب خوف دائم من فقد المحبوب . وماذا يعني الرجل وهو في نوبة من نوبات الحب العظيم ، من أمر الانسجام الفكري والتفاهم المتبادل ؟ إن هذه الأشياء تعنى أولئك الذين لم يعرفوا الحب ، أو الذين نفضوا من الحب أيديهم .

وإذا استعرضنا بعضا من قصص التاريخ نرى أن صداقات نقية نشأت بين رجال ونساء .. وسيوافق المعترض على هذا ولكنه لن يلبث أن يصرح بأن تلك الحالات يمكن تقسيمها إلى ثلاث شعب غامضة خادعة : الأولى تضم الخياليين ممن أكتووا بنار الحب ، الذين يقبع غرامهم اليائس سجينا في غيابة العاطفة ، وقد كتب (بروسيت) عن أولئك المستضعفين الذين تعرفهم النساء على الفور ، وبفضل قليل من الكلمات الودية ، والإيحاءات التي لا تضر ، يبقينهم في حالة من الاعجاب الطيع بقصد الاحتفاظ بصحبتهم ، وهن ينادين هؤلاء الرجال بأسماء التدليل ولكنهن يضحين بهم دائما في سبيل عشاقهن .

وتكون أحياناً المرأة أيضا شديدة الانسياق لعواطفها وخيالاتها ومن ثم تنشأ صداقة غرامية . وفي قصة حياة مدام (ريكامييه) مثل حي لمثل تلك الحالة . وهذا النوع من الصداقة ، بسبب الشبه الزائف بينه وبين الحب يكون على الدوام عرضة لأن يقع فيه رجل من نوع (شاتوبريان) كما أنه يكون ـ حتى ينتهي أجله ـ غير جدير بالاهتمام .

كما نجد في الحلقة الثانية من هذا التطهير العاطفي رجالا تقدمت بهم السن ، ينشدون في

الصداقة ملجأ أمينا لأنهم لم يعودوا في سن تتناسب مع الحب . فلماذا يكون تقدم السن هو أنسب الأوقات لنشوء الصداقة بين الرجل والمرأة ؟ ذلك بأنهما لم يعودوا من ناحية معينة ـ رجلا وامرأة ، ولم يبق لديهما من الغزل إلا صبابات ومن الغيرة إلا ذكريات . ولكن هذا لايكفي لأن يضفي نوعا من البهجة التي تظللها الغيوم ، على الصداقة المستنيرة . وفي بعض الأحيان يكون أحد الطرفين هو الطاعن في السن دون الآخر ، ومن ثم يصبح الموقف أشد صعوبة . ولكن قد تنشأ صداقات يطول مداها بين شبان خلعاء وغوان فرغ منهن الدهر ، كما حدث بين لورد بايرون وليدي ملبورن ، أو بين شابة فتية وكهل محنك ، كما حدث بين الملكة فكتوريا ولورد ملبورن .

ومما تجدر بالملاحظة أن الشخص الأكبر سنا من الطرفين هو الذي يقاسي أكثر مما يقاسيه الطرف الآخر على الدوام ، لأن الأخير لا يتجاوب معه ، كما حدث بين الروائي المعروف (وولبول) ومدام (دى تريفان) . والواقع أن توخي الدقة لا يسمح باطلاق اسم الصداقة على مثل تلك العلاقات ، لان هناك حبا تعسا من إحدى الجهتين وقلة أكتراث يشوبها العطف من الجهة الأخرى .

وفي الحلقة الثالثة التي يسودها جو لطيف ، وإن كان يعكر صفاءها التكرار الممل الأليم ، يمكننا أن نضع أولئك الذين نجوا ، بعد أن كانوا عشاقا ، في الانتقال من الحب إلى الصداقة دون عراك . وهذا هو أدنى الصداقات بين الرجال والنساء قربا إلى الطبيعة حيث تكون هناك ترضية للناحية الجسدية . غير أن ذكرى الامتزاج التام تحول بينهما وبين الشعور بأن كليهما غريب على الآخر ، لأن عواطف الماضي تجعلهما بمأمن من مخاوف تأثيرات الغزل والغيرة ، حيث تقوم العلاقة بينهما على أساس مختلف تماماً ـ أكثر حظا من الرجولة ـ في حين أن معرفة كل منهما للآخر معرفة جيدة تتيح لهما توطيد صداقة يتوافر فيها ما يزيد على الألفة المعتادة .

ومن ضيق آفاق الفكر ألا يستطيع الانسان أن يتصور نشوء علاقات بين الرجل والنساء دون أن يكون أساسها الرغبة الجسدية . فالاتصال الفكري بين الجنسين ليس ممكنا وحسب ، بل هو في معظم الأحيان أسهل منه بين رجلين . وفي هذا قال الشاعر الالماني الفيلسوف (غوته) في بعض مؤلفاته : (إن الصداقة بين الشاب والشابة تكون ممتعة ، حين تريد الشابة أن تتعلم ، ويريد الشاب أن يقوم بدور المعلم) . وربما قيل أن هذا الفضول المبكر ليس أكثر من رغبة جسدية غير إرادية . ولكن ما أهمية ذلك إذا كانت تلك الرغبة تشحذ العقل ، وتضعف الغرور ؟ والتعاون بين الرجل والمرأة وتبادل الاعجاب بينهما ، أقرب إلى الطبيعة من التنافس .

والمرأة توافق بمحض رغبتها على أن تقوم بالدور الثانوي وهي تعطي الرجل ما يحتاج إليه من التشجيع والدعم المعنوي .

أخيراً يمكننا القول أنه إذا أدى هذا النوع من الصداقة بين شاب وشابة إلى زواجهما ، فقد يكون في حبهما التهاب العاطفة دون أن يكون فيه تزعزعها . فتبادل الانشغال على نحو ما ، يسفر عن عنصر من عناصر الدعم ، ويحول دون التأملات غير المجدية وينظم التصور بفضل تقليل الفراغ . ولقد وضح أن كثيرا من الزيجات السعيدة يمكن أن تتحول فعلا بعد سنوات عديدة ، إلى صداقات حقة بكل مافيها من المشكلات . وحتى إذا لم يكن الرجل أو المرأة متزوجين فليس هناك ما يحول بينهما وبين أن يصيرا صديقين جديرين بالثقة والتقدير . ولكن هذه العلاقة لا يمكن أن تحتل مكان الحب ، فالصداقة الفكرية أو العاطفية لايمكن أن تكون عاطفية جوهرية بالنسبة إلى امرأة ، فالمرأة تعتمد على جسدها أكثر كثيراً مما تدرك ، وهي تعطي المكان الأول دائماً للرجل الذي تحبه حب الجسد . كما أنها ، إذا صح ذلك ، تتنكر لحيز صداقاتها ، من هنا كانت العلاقة بينك وبين من أحببتها وجعلتها محبوبتك فيما هي تصر أن تكون صديقها ضمن الأطر الذي تريده هذه السيدة لا كما تريد أنت .

هــو والتكنولوجيا

خرجت لأول مرة من وطني إلى زيارة المانيا لمناسبة تخرج أبني من إحدى جامعاتها لا أخفاك أني دهشت مما صادفته من دخول للتكنولوجيا في أمور الحياة اليومية .

فإذا قصدت أحد الأماكن ودخلت إلى مرحاض ، ما أن تقترب منه حتى ترى الماء قد سال منه كأن يداً فتحت الحنفية فيه .

أما آلات (الفول اوتوماتيك) فهي تغني عن عمل العشرات من الناس .

ومع أنه مضى على رجوعي إلى الوطن أكثر من شهرين فإنني لازلت صريع التكنولوجيا التي رأيتها في الغرب .

فكيف تحلل لي مثل هذا الأمر ؟

برهان . د

تشبه دهشتك دهشة من يزور الأماكن الأثرية فيصاب بالذهول من جراء ما يراه ويتخيله لهذه الاماكن .

إن الواقع النفسي للتكنولوجيا يبدو عيانيا في مثل وضعك .

ولا يخص ذهولك نوعية ناس معينة بعيدة عن الانجازات التكنولوجية ، بل إن بعض السكان في الغرب يعانون هم كذلك من هذا الأمر .

لهذا حفز مثل هذا الأمر قيام فريق من علماء النفس الألمان بدراسة تأثير الساعات الرقمية وأجهزة الفيديو المنزلية وغيرها من الأجهزة الالكترونية الحديثة . وجاءت النتائج متضمنة الكثير

من الطرافة .

فقد لاحظ العلماء أن التعامل مع هذه الأجهزة قد يصيب الناس بالرهبة ، كما أنه يؤدي إلى الإحباط ، ولكن صانعي الالكترونيات نادراً مايدركون ذلك .

ومشكلة التعامل مع التكنولوجيا الحديثة أكثر ما يعانيها هم كبار السن ، وفي أول عملية تمت لذلك على ١٤٠٠ شخص من الألمان قام فريق جامعي بدراسة كيفية التعامل مع الأجهزة التي تقوم بقطع التذاكر أوتوماتيكيا في محطات الترام والقطارات في ألمانيا حيث لايوجد باعة للتذاكر هناك ، بل تتم عملية تغذية الجهاز بالنقود المعدنية أو الورقية المحددة ، ويتم الضغط على أزرار خاصة لاستخراج تذكرة بالسعر المحدد . ولاحظ هذا الفريق أن نصف هؤلاء المفحوصين يواجهون صعوبات في عملية تشغيل جهاز التذاكر الأوتوماتيكي ، وان ١٢٪ منهم يكررون العملية عدة مرات حتى ينجحوا في قطع التذكرة .

وفيما يخص الكبار الذين تجاوزوا الستين بقليل فقد اتضح أن أكثر من ربعهم فشل في العملية ، وفي النهاية تبين أن ٨٠٪ من الذين تجاوزوا السبعين فشلوا في عملية تشغيل الجهاز ، وقد قام معظمهم بقطع تذاكر إلى مناطق أبعد من التي ينوون السفر إليها ، كما وجد الباحثون أن ضحايا عدم المعرفة في منطقة عن المناطق الأخرى تختلط عليهم المعرفة بالمعلومات الموجودة على الجهاز .

وليس هناك من خيار حول استخدام التكنولوجيا سوى أن على الفرد أن يستوعب كيفية التعامل معها بصورة كاملة وإلا كان مصيره الفشل . ويرى الباحثون أن السبيل الوحيد لنجاح ذلك يكمن في تبسيط تركيبة الأجهزة بصورة تجعل الجميع يتفهمون كيفية التعامل معها ، أما الطريقة المثلى لذلك فهي أن على المنتجين أن يصنعوا أدوات صغيرة لتطوير تركيبة أجهزتهم التي يصنعونها .

ويلاحظ ان هناك فروقا جوهرية بين كتاب الدليل المرافق لهذه الأجهزة التي تجعل الرسوم من اليمين أو من اليسار ، لأن المستهلكين الغربيين يقرؤون من الشمال إلى اليمين ، وعليه يجب أن تكون الرسوم من الجهة اليمنى .

فيا عزيزي ، التكنولوجيا يلزمها تهيؤ نفسي لقبولها والتعامل معها !!

توتر صرير الأسنان وقضم الأظافر

لي أخت في السابعة والعشرين .

لم تتوفق في زواجها وها هي مطلقة منذ عامين .

في حالة (عصبيتها) تجلس وركبتيها مضمومتين إلى صدرها .

كما يشاهد عليها صرير الأسنان وقضم الأظافر واغلاق الفم بقوة .

وأحيانا تسعل لفترة غير عادية .

فكيف تصف حالة شقيقتي ؟

بدور . ض

أختك مصابة بالتوتر العصبي وأسبابه ناجمة عن الهموم والأحزان ومتاعب الحياة ، ثم القلق المستمر والخوف والرعب والأهوال والصدمات العاطفية أو المالية ، وهو ما يجعل الانسان يعيش حالة من الاضطراب والانفعال الدائمين يؤديان به إلى التوتر العصبي ، ويؤدي استمراره بطبيعة الحال إلى الانهيار العصبي أو إلى الاكتئاب .

إن رتابة الحياة وضغوطها ، وسوء التغذية وما ينتج عنها من سموم داخل الجسم والنظرة السلبية للحياة .. كلها عوامل تؤدي إلى الاضطراب والمعاناة وأحياناً إلى البكاء . ويعيش مريض التوتر أمراضا وأخطاراً وهمية خيالية . وهنا ، يبدأ الدخول في الحلقة المفرغة باستعماله المهدئات والمسكنات .

والمصاب بالتوتر النفسي يجلس وركبتيه مضمومتين إلى صدره وقد انحنى ظهره إلى الأمام بشكل يشبه وضعه في رحم أمه ، آمنا سالما وكأنه في عقله الباطن يريد أن يسعى إلى العودة داخل الرحم ، حيث كانت حاجته الحسية والغذائية تصل إليه دون جهد أو عناء ، وبهذه الوضعية يسعى إلى الهروب من الحياة بانغلاقه على نفسه بعيداً عن هذا العالم المليء بالمتاعب والمخاوف والصدمات .

أما صرير الأسنان وقضم الأظافر واغلاق الفم بقوة والاحساس بالضعف والتلاشي والصعوبة في التفكير مع ضيق في التنفس وأرق ليلي ، والاتجاه نحو العزلة ، فإن هذه الأمور تؤدي بالمصاب إلى النظرة التشاؤمية للحياة وتسمى السويدائية ، إضافة إلى الشعور بالتعب المزمن والصعوبة في الاسترخاء خاصة عند النوم ، مع الانفعال القوي والشعور بالغضب لأتفه الأسباب . وحين يصل المريض إلى هذه الحالة يصاب بالانهيار العصبي إلى درجة الاكتئاب مما يؤدي إلى مشاكل وأمراض جسدية تسمى أمراض العصاب النفسي ، لاسيما أنه في كثير من الأحيان يحول المريض القلق والتوتر العصبي وحالة الاكتئاب لاشعوريا عن طريق العقل الباطني الذي يكون أشبه بخزان للهموم ولكل ماهو مكبوت من رغبات غير قابلة للتحقيق ، إضافة إلى أعراض جسدية مفاجئة كفقدان القدرة على تحريك الذراع أو الساق ، وهذا النوع من الشلل ، نراه كثيرا بين الجنود الذين يريدون الهرب من المعركة ، كذلك الأمر بالنسبة إلى فقدان القدرة على الكلام ، والارتجاف والتشنج في العضلات أو في العينين أو في الرأس مصحوبا بالألم أو السعال المتتالي إلى حد الضيق في التنفس ، ويسمى في هذه الحالة الصمم أو العمى الهستيري. وكثيرا ما يفقد البعض حاسة الشم ويشعر البعض الآخر أنه مصاب بآلالم الروماتيزم.

ويتضح من خلال التحليل النفسي ان أسباب القلق والتوتر هي في الدرجة الأولى على مستوى اللاوعي ، ويحاول المريض بطريقة لا شعورية أن يقاوم وصول المحلل النفسي إلى مخزونات ومكبوتات اللاوعي لاخفاء أسباب تلك الأعراض ، ولهذا فإن على المريض أن يفهم بأنه يقوم بلعبة اخفاء العواطف مع نفسه ومع المعالج ، وذلك لتغطية مصاعب ومتاعب غير مقبولة لديه وتسبب له الآلام والمعاناة . فالعقل الباطني على استعداد دائم للتسبب بمتاعب عصبية ونفسية طالما أن الإنسان يرى نفسه غير قادر على مواجهتها .

وإذا كانت أعراض التوتر العصبي تتمثل بالسرعة في ضربات القلب والصعوبة في التنفس والارتعاش في الأعصاب مع المرور بفترات حارة وباردة ، فإن أعراض الكآبة مماثلة ، إضافة إلى

الشعور بالتعب وعدم التركيز على القيام بأعباء الحياة اليومية والشكوى من آلام جسدية كآلام الظهر وتوتر العضلات وتشنج الرأس ، وكثيراً ما ينتاب المريض في هذه الحالة فترات من البكاء المتواصل .

أما إذا اشتدت درجة الكآبة عند المريض فهو يفقد القدرة على التفكير ، وينظر إلى نفسه نظرة في منتهى السلبية لاعتقاده في قرارة نفسه أنه يعيش وحيداً في هذه الحياة . والانسان الكئيب يزداد اهتماماً بحالته الجسدية أكثر مما يفعل بالنسبة لحالته النفسية السيئة متناسيا أن الكآبة ، هي المسبب الأساسي لتلك الآلام الجسدية . وهذه تنتج عن التوتر العصبي القوي وحالات الكآبة وهي انعكاس لرغبات ونزوات مكبوتة في اللاوعي .

وقد كان لفرويد الفضل الأكبر في كشفها عن طريق التحليل النفسي حيث رأى أن أصل هذه الأمراض وأعراضها نتيجة لخبرات ظهرت عند المريض في طفولته أو في سن المراهقة .

ولمعالجة هذه الحالة يتبع : أولاً التحليل النفسي وهو عبارةعن صراحة المريض في عرض مشكلته والعودة أحياناً إلى ذكريات الماضي ، والحوار والمناقشة مما يؤدي إلى التفريغ النفسي لكل ماهو مكبوت ومضغوط داخل العقل الباطني ، وهو يساعد في تفهم المريض وكشف الغطاء عن الذي يؤدي به إلى المرض . أما ثانيا ، فيتطلب ضغط وتحريك نقاط الارتباط والاتصال المنتشرة على سطح الجلد ، والتي تشكل النهايات العصبية للوظائف العضوية . لذلك فإن ضغط هذه النقاط وتحريكها وتمديد الطاقة تؤدي إلى تنشيط الوظائف العضوية التي أصيبت بالتعب والكسل ، بسبب الحالة النفسية الناتجة عن الاكتئاب . وهذا يكون عن طريق انتاج الطاقة الحيوية التي تساعد على تحرير أو تنفيس الطاقة المحتبسة والراكدة في مكان ما من الجسم ، مما ينشط الدورة الدموية والخلايا .

تحويل المعادلة الصعبة

انا شاب في الثلاثين من العمر

والد والدي، اي جدي ، في الثالثة والثمانين من عمره.

قوي البنية ، يزداد شباباً يوماً عن يوم.

اما سر ذلك فأنه حين أحيل على التقاعد وهو سن الستين ، اختار ارضاً جبلية تشرف على واد سحيق ، وهناك صنع من أرض بكر مزرعة نموذجية صغيرة ، وبذلك استغنى عن حياة المدينة ، وقبع في ذلك المكان مع جيرانه من طيور وكلبه الخاص به .

ويوما عن يوم ، وكلما زرته أو زارنا كنت ألمس مدى ازدياد حيويته وهمته للعمل والحياة .

وكم أثارني هذا الموضوع مما جعلني أكتب لك لتزودني عن جوانبه النفسية ؟

راجح . ق

جدك يمر بمرحلة السرور بالحياة ، وهي ظاهرة نفسية طبيعية ، تنتج عن الارتياح الفطري التلقائي لا من المعايير العقلية . فالعمل الذي يؤدي تحقيقه إلى الراحة النفسية ضروري ، وخير الأعمال هي الأعمال الانتاجية والإبداعية ، لأنها تضفي على الشخص شعوراً بالقيمة الذاتية . وأحد جوانب فن اختيار الصعوبات هو أن ننتقي تلك الصعوبة التي يمكن فعليا التعامل معها بالضبط ، فلا هي سهلة للغاية بحيث تجعل الحياة مضجرة ، ولا هي بالغة الصعوبة تجعل الحياة محبطة .

ومن خلال دراستها للمتقدمين في العمر ، اكتشفت (جوديث رودين) أن العمر والتفوق مسألتان مركزيتان في إدراك كبار السن لمعنى السعادة . كما قدمت دراسات الإشباع الوظيفي

دليلا مقنعا على أن التحدي والاستقلالية يجعلان العمل أكثر اشباعاً ، وحتى لو كان موقعنا في العمل مقيداً لحركتنا وتكراريا ومثيراً للضجر ، فلابد أن نخلق وسيلة أخرى للنمو .

إن الفوز يدخل سيرورة أخرى على الحركة .. فعندما نفوز تكون الاستجابة زيادة في درجة الصعوبة ، فإذا بنا نضع جدولا زمنيا أقصر لمحاولتنا التالية ، وترتفع توقعاتنا بشأن حجم ما يمكن أن ننجزه ، بل ونقوم بتوسيع أهدافنا وإضافة أهداف جديدة . فضلا عن أننا سنحاول تحقيق تلك الأهداف في فترة وجيزة أو بسرعة أكبر ، وأن نحقق نتائج أكثر أو أفضل . بعبارة أخرى ، أن الفوز ينعش آمالنا والخسارة تخمدها ، وهناك دلالات واسعة لما يحدث للبشر عندما يحققون نجاحا في العمل ، فبمجرد أن تحقق درجة جيدة في أداء وظيفة معينة ، حتى توقف تلك الوظيفة عن استيعاب أقصى ما في قدرتك على أدائها جيداً ، لذلك فأنت ترتفع بناظريك وتكافح للحصول على عمل يتطلب جهداً أعلى .

وهناك تقليد ممتد من البحث في علم النفس يؤكد صدق المعتقدات القائمة على البداهة حول العلاقة بين المخاطرة والمكافأة . فعندما نرغب في شيء بدرجة كبيرة ، نكون على استعداد للمخاطرة أكثر من مرة لكي نناله . إنه رهان صعب ولكن مكاسبه المحتملة عظيمة .. لذا تكون مخاطر الاخفاق أكبر في العادة في حالة ما إذا أضفينا أهمية كبيرة للغاية على هدفنا وبالتالي يصبح لدى الشخص المعنى مستويات مختلفة للمخاطرة حسب اختلاف الحالات وهي تتوقف على مدى تقدير المرء لقيمة النجاح في كل حالة ، فلقد يكون أحد الأشخاص أكثر ميلا للمخاطرة في أمور الحب ، بينما هو أقل ميلا للمخاطرة في الأمور المالية ، وقد يكون من الناس من هو عكس ذلك تماماً .

وتوجد اختلافات فردية واضحة في الرغبة في المجازفة ، بيد أن الدراسات لم تستطع العثور على أي سمات شخصية مرتبطة بقوة بتلك الاختلافات في السلوك المغامر ، فقد يحدد بعض الناس مستويات مرتفعة للغاية لتطلعاتهم حتى أنهم غالباً ما يخفقون ، والبعض الآخر يحدد مستويات أكثر انخفاضا . وفي الغالب الأعم يتجاوزون تطلعاتهم ، وبأزدياد التطلعات في أعقاب الفوز يمكن للمرء أن يتقدم ببطء خطوة خطوة أو خمسة بالمئة كل مدة زمنية ، بينما يحاول شخص آخر تحقيق زيادة قدرها خمسون بالمئة في انجازه ، والأعراف الاجتماعية هي التي تدفعنا بقوة لتحديد مستوى أعلى لطموحاتنا .

وهناك رؤية شائعة للطموح في الحياة مفادها أن هناك قفزات كثيرة للغاية في الأرنب ، وأن الأرنب يستهلك تلك القفزات على طول طريقه للكهولة . لكن أسطورة عدم وجود طموح

في الكهولة لن تنتهي ، والصورة الأقرب إلى الحقيقة هي أن الأرنب يستمر في القفز ، وإن كانت قفزاته يقل ارتفاعها عن ذاك الذي كانت عليه في أعوامه الأولى . إن الدافع للنمو والتفوق لا يزال قائما ، بيد أنه ليس بنفس الوضوح الذي كان من قبل ، لهذا قد يكون من الخطأ أن نفترض أن المحاولات الضعيفة التي يبذلها المرء في سنواته الأخيرة لا تتضمن ذات الهدف الذي كانت تتضمنه خططه الكبرى إبان شبابه ، إذ أن مستوى الانجاز قد ينخفض بالمقاييس المطلقة ، لكنه يظل مندفعا بعزم حسب مستوى الصعوبة التي يمكن التعامل معها بالضبط .. صحيح أن القنوات المعتادة للنمو والتفوق مغلقة أحياناً أمام الكهول ، لكنهم لابد أن يعثروا على تحديات أخرى .

إن الحياة لجدك هي حياة مغامرة ـ مغامرة في الفوز والخسارة . ومع أن الافتقار إلى الدقة في الاختبارات القياسية للقدرات والاحتمالات ، إذا لم يكن تقريبا أمراً مؤكداً ، فإن قدراتنا ليست موضوع تقييم صحيح من جانب معاصرينا ، يعني أن معظمنا يجب أن يتخذ قراره بحسم ، ففي تحديدنا لمستويات الصعوبة لايمكن لنا التأكد من أعلى وأدنى ما يمكننا فعله ، فيما حقق جدك هدفه بدقة . ولما كانت المقاييس العلمية للقدرات المختلفة والسمات الشخصية هي نفسها غير مكتملة ، فنحن في النهاية مازلنا نواجه مسألة إلى أي مدى يجب أن نثق في أنفسنا . بامكاننا الوقوف بعيداً عن أنفسنا وتحليل معتقداتنا بشأن قدراتنا ، كما أن بامكاننا التفكير في السبب الذي يدفعنا إلى التفكير في أنفسنا بهذه الطريقة ـ أي الطريقة التي أربكتنا . بامكاننا تكوين معرفة حول ما نعرفه ـ حول ضآلة ما نعرفه .

المعتقد

إني سيدة في السادسة والأربعين من العمر ..

نلت جزءا بسيطا من الدراسة ولكني مطالعة جيدة للكتب وهي عماد ثقافتي .

أعمل في مؤسسة عامة تضم عدداً من العاملين بها .

حين الاستراحة تدور الأحاديث والمناقشات بيني وبين زميلاتي .

كثيراً ما اكتشف في صديقاتي ضعف المعتقدات لديهن ، فهن لا يثبتن على شيء ، معتقداتهن متأرجحة

وهذا ما جعلني أشعر بضعف الانسان تجاه ضغط الحياة .

وهو ما يورقني ويجعلني في أزمة ؟

سامية . أ

الذي يورقك يلزمه التوضيح اللازم وهو ما يوصل إلى ما تريدين معرفته ؟

تتسم المعتقدات بدرجات متفاوتة من اليقين الذاتي بالمقارنة بالتخمين والرأي والاقتناع والتي تختلف جميعها عن الإيمان . كما أن المعتقد يفترق عن الرأي في أنه عبارة عن مجموعة آراء حول أحد الموضوعات . كما يفترق عن الاتجاه على أساس أن الاتجاه مجموعة معتقدات تنتظم حول موضوع أو موقف معين .

ولمفهوم المعتقد مزايا منها :

أ ـ أنه يوضع وسط منظومة تتدرج في تعقيدها وتشابكها مبتدئة بالرأي ومنتهية بالاتجاه .

ب ـ كما أنه لا يفقدنا الاهتمام بطابع اليقين الذاتي الذي يضيفه الأفراد على كل من آرائهم ومعتقداتهم واتجاهاتهم .

ويجوز تصنيف المعتقد بأنه حقيقي أو زائف ، صحيح أو خاطىء وتقويمه على أنه حسن أو سيء ، أو تأييد بعض أشكال السلوك وأهداف الحياة على أنها مرغوب فيها أو غير مرغوبة .

والنوع الأول من هذه المعتقدات يطلق عليه المعتقدات (الوصفية أو الوجودية) ، مثل الاعتقاد بأن الشمس تشرق من جهة الشرق . والنوع الثاني يطلق عليه المعتقدات (القويمية) ، مثل الاعتقاد في نوع معين من الطعام .

أما النوع الثالث فهو المعتقدات (الأممية) أو العرفية التي تقوم على عادات أو أعراف قديمة مثل الاعتقاد بأن من المرغوب فيه اطاعة الأطفال آبائهم .

وتنتظم المعتقدات في الغالب عبر عدد من الأبعاد ، ربما يكون أكثرها أهمية الأبعاد الآتية :

١ ـ البسيطة ، أو غير المتمايزة في مقابل المعتقدة أو المتمايزة .

٢ ـ المركزية ، أو السائدة في الشعور في مقابل الهامشية أو الضمنية .

٣ ـ المؤكدة في مقابل غير المؤكدة .

٤ ـ التي تقوم على أساس دلائل مناسبة في مقابل تلك التي تقوم على أساس حجج غير مناسبة .

٥ ـ الدقيقة في مقابل غير الدقيقة .

٦ ـ الراسخة في مقابل سهلة التغيير .

وللمعتقد أبعاد أربعة هي :

١ ـ سيادة المعتقد ، وتعرف على أنها درجة اشتمال مقصد (نية) الشخص على فئة من الموضوعات . فهي بمثابة درجة حقيقية مفترضة عن موضوع أو فئة من الموضوعات ، أو بمعنى آخر : الدرجة التي يتم التفكير بمقتضاها في العبارة الحقيقية المفترضة على أنها تميز موضوعا أو فئة من الموضوعات . وقوة حجة العبارة تتغير بتضييق نطاقها ، لذلك فالسيادة تعد خاصية متغيرة للمعتقدات .

٢ ـ الشدة ، وتعرف على أنها درجة القبول (الموافقة أو الرفض) لعبارة المعتقد . وكل

المعتقدات التي يعتنقها الشخص عن موضوع أو فئة من الموضوعات تنتظم حول بعد الشدة ، أي أن كل المعتقدات تقبل أو ترفض عند مستوى معين من الشدة ، وبالتالي فالقضية التي نحصل على (صفر) في مقياس شدة لأحد الأفراد لا تعبر عن معتقد يعتنقه هذا الفرد .

٣ ـ وجهة المعتقد ، وتمثل موقع الأشخاص على متصل تقويمي يشمل حسن ـ سيء ، مفضل ـ غير مفضل ، مرغوب فيه ـ غير مرغوب فيه . وأن كل المعتقدات التي يعتنقها أحد الأشخاص عن موضوع أو فئة من الموضوعات تنتظم حول هذا المتصل التقويمي . وفي هذا المقياس ، على خلاف مقياس الشدة ، توجد درجات محايدة ، أي يمكن للأفراد أن يحصلوا على درجات لا تنتمي إلى قطبي هذا المتصل التقويمي .

٤ ـ المركزية ، ويقصد بها درجة أهمية المعتقد بالنسبة للشخص ، أو انتظامه حول بعد المركزية ـ الهامشية . ولم ينل هذا البعد إلا أهمية ضئيلة ـ نسبيا ـ بالمقارنة بالأبعاد الثلاثة الأخرى .

على ذلك نرى أن اتجاه أحد الأشخاص نحو موضوع أو فئة من الموضوعات يتحدد بصورة معرفية من خلال المدى الذي يمكن من خلاله تمييز مجموعة من المعتقدات على أنها سائدة ، ويتم تقويمها وتحديد شدتها ومركزيتها . كما لا ترتبط المعتقدات دائما بالحقائق الموضوعية بل إنها قد لا تستند إلى أي دليل منطقي . وفي هذه الحالة نكون بصدد القوالب النمطية وما يرتبط بها من أشكال التعصب المتعددة .

مما أوضحنا له نرى أن عبارة (المعتقدات) التي ذكرتيها لها أبعاد وجوانب كثيرة ، ولهذا كان هذا التحليل النفسي للمعتقد حتى يكون لك عونا في تفهم زميلاتك .

الرشـــوة

كان جارنا مثالا للامانة والشرف في وظيفته .

تزوج وهو على مشارف الأربعين من العمر من زوجة تصغره بعشرين عاماً .

ويوما عن يوم ازدادت مطالب الزوجة والراتب هو الراتب لزوجها ، مع استثناء واحد ، هو ترفيع درجة كل عامين .

وأخذت ضغوطات الحياة تشتد والتضخم يكبر ، فبعد أن كان المعاش يكفي أخذت قيمته الشرائية تضعف .

وهكذا قبع جارنا تحت ظروف ضعف القيمة الشرائية للراتب .

وأخذت العروض تزداد عليه لقبول الرشوة ومركزة الوظيفي يغري بذلك ، فكان يتنازعه الشعور بين اخلاقياته وبين حاجاته المادية .. إلى أن انجرف في تيار الرشوة وبات معروفا بهذه الصفة .

على أن الفضيحة التي هزت جارنا هي هروب زوجته مع أحد سائقي دائرته الذي كان يتردد على البيت لتلبية احتياجاته .

وهكذا حين انساق جارنا في قبول الرشوة هربت زوجته من البيت .

هل من علاقة بين هذين الحدثين .

عبد المعين . ع

نعم هناك علاقة مابين الحدثين ، فالذي يطاوعه ضميره أن يرتشي ، يضعف الحافز

الوجداني والأخلاقي لديه ويبدو على استعداد ضمني للوقوع في المهالك الأخلاقية .

إن الرشوة تدفع بصاحبها إلى الطمع بمال الغير دون أدنى مبرر . فالمرتشي لا يقل اجراماعن اللص وغيره من المجرمين ، بل هو أخطر منهم لأنه يظل متمتعا باعتبار الشركاء والمتزلفين والمرتزقين من مال الظلم ، والراشي والرائش هما شريكا المرتشي في جريمته وأن كانا دونه في درجات الإجرام ، لما قد يكون في أقدامهما عليه سبب من الأسباب الاضطرارية أو المخففة للعقوبة .

والرشوة كانت ولا تزال في مقدمة أسباب فساد الحكم ، تقف في وجه العدالة وتقضي عليها في كثير من الظروف ، فضلا عن كونها من جملة النقائص الخلقية في المجتمع ، وهي تنتج عن سوء التربية الأساسية وضعف الثقافة الخلقية وفساد الضمائر وابتعادها عن حقيقة كرامة الانسان .

وهكذا فإن جارك كان له الاستعداد لقبول الرشوة ، وما الظروف الطارئة سوى القشرة التي كشف تحتها شخصية هذا الجار . والأمر معه كما هو الحال حين يمرض الانسان بطارىء فيتبين من نتيجة الفحوصات أنه كان مريضا بعدة أمراض وما كان يلزمه سوى الكشف عن احدها حتى تبرز جميعها .

وإذا كان هذا الجار قد قبل الرشوة ليرضى كبرياء زوجته وولعها بالمظاهر فإنه بذلك لن يرضى ابداً قلبها وروحها وصباها ومشتهياتها الطبيعية وحاجتها إلى الحياة .

والمتاعب النفسية لجارك تتخذ مظـاهــر شتى ، من قلق وحسد وطمع وجزع وحقد لاسبب له ، وشكوك مبالغ فيها ، وغيرة لا مبرر لها .. الخ . وما أشد عذاب الانسان الذي يبيت فريسة لهذه الاحساسات التي تنتهي في آخر المطاف بإنهاك روحه وجسمه .

ولو كان لجارك التفكير الصحيح لتوغلت أسسه في أعماق الطبقات الباطنة للغريزة ، في حين ترتفع أبراجــه وذراه إلى آفاق العقل الصافية النيرة . ومثل هذا التفكير يخضع لقوانين المنطق ، التي هي قوانينه هو . ويراعي ما أمكن قواعد البحث العلمي التي أثبتت سلامتها بما أحرزت من الانتصارات . ويطمئن إلى التقاليد الانسانية الباقية في كل واحد منا . وأخيراً إنه تفكير صادر عن الجسم ، وعلى هذا ، فإنه لايلبث أن يصير عملا . كما أن التفكير الصحيح هو جعل نموذجنا الداخلي الصغير للعالم الخارجي مطابقا للأصل بقدر المستطاع . وإذا كانت قوانين عالمنا الصغير تشبه إلى حد معقول قوانين العالم الكبير ، وإذا كانت الخريطة التي نستهدي بها تمثل بدقة نسبية حقيقة الطبيعة التي يتعين علينا ارتيادها ، فإنه يكون هناك أمل في

الملاءمة بين أفعالنا وبين حاجاتنا ، أو رغباتنا ، أو مخاوفنا .

لقد تعاظمت حوادث الرشوة في أيامنا ، وبــات البعض يرجع أسبابها وقبولها إلى ظلم الحكام ، على اختلاف درجاتهم وأنواع وظائفهم . كما أن لغياب الديمقراطية تأثير في تفشي ظاهرة الرشوة .

وأثبتت الحوادث أن الثقافة المجردة من الناحية الخلقية لا تكفي لمنع الرشوة ، رغم فرض العقاب الشديد عليها في قوانين جميع البلدان العريقة في المدنية والحديثة في تطورها الاجتماعي ، بدليل استمرار اقترافها في تلك البلدان وحوم الشبهات أحياناً حول قادتها وأكثر حكامها الذين تسلموا الحكم وهم فقراء الحال لايملكون شيئا من فضلة المال فأصبحوا بعد قليل من الزمن من أصحاب الثروات الواسعة ، مما جعل من دونهم من الموظفين يجرأون على قبول الرشوة . وإذا كان لصغارهم بعض القدر كقلة الراتب وضآلة الأجور ، فما هو عذر الكبار ذوي الرواتب الضخمة ؟

المراجع
باللغة العربية

١ ـ الحكيم ، يوسف : سورية والعهد العثماني ـ دار النهار ـ بيروت ١٩٦٦ .

٢ ـ الدباغ ، فخري : أصول الطب النفساني ـ دار الطليعة ـ بيروت ١٩٨٣ .

٣ ـ السيد ، عبد الحليم : علم النفس الاجتماعي والاعلام ـ دار الثقافة للطباعة والنشر القاهرة ١٩٧٩ .

٤ ـ داكو ، بيير : المرأة ـ بحث في سيكولوجية الأعماق ـ ترجمة وجيه أسعد ـ منشورات وزارة الثقافة والارشاد القومي ـ دمشق ١٩٨٣ .

٥ ـ عبد الله ، معتز سيد : الاتجاهات التعصبية ـ سلسلة عالم المعرفة الكويتية رقم ١٣٧ .

٦ ـ السعيد ، أمينة : آخر الطريق ـ كتاب الهلال رقم ٩٥ .

٧ ـ السعيد ، أمينة : وجوه في الظلام ـ كتاب الهلال رقم ١٥٠ .

٨ ـ المصري : ابراهيم : قلب المرأة ـ كتاب الهلال رقم ٢٣٦ .

٩ ـ المصري ، ابراهيم : الحب عند شهيرات النساء ـ كتاب الهلال رقم ١٣٦ .

١٠ ـ بقطر ، د. أمير : فن الزواج ـ كتاب الهلال رقم ١٣٣ .

١١ ـ بوشيه ، د. فيكتور : طريق السعادة ـ كتاب الهلال رقم ٥٢ .

١٢ ـ رسل ، برتراند : العالم كما آراه ت.نظمي لوقا ـ كتاب الهلال رقم ٢٤١ .

١٣ ـ ستندال : هذا هو الحب ت. صوفي عبد الله ـ كتاب الهلال رقم ٣٢٧ .

١٤ - شتاينكرون ، د. بيتر : لا تقتل نفسك - كتاب الهلال رقم ٣٤ .

١٥ - شندلر ، د.جون : طريقك إلى السعادة ت. عبد المنعم الزيادي - كتاب الهلال رقم ١١١ .

١٦ - قنديل ، ماهر : سعادة لكل يوم - كتاب الهلال رقم ٢٨٠ .

١٧ - كابريو ، د. فرانك : عش مطمئن النفس - كتاب الهلال رقم ١١٦ .

١٨ - كولز ، د. ادوار سبنسر : لا تخف - كتاب الهلال رقم ١٩ .

١٩ - كولز ، د. ادوار سبنسر : اعرف نفسك - كتاب الهلال رقم ٣٢٩ .

٢٠ - لويس ، د. فريدريك : ٢٠ سنة في حجرة الاعترافات - كتاب الهلال رقم ١٤٧ .

٢١ - موروا ، اندريه : فن الحياة ترجمة أحمد فقي - كتاب الهلال رقم ٣٤٥ .

٢٢ - هاوزر ، د. جايلور : عش مائة عام - كتاب الهلال رقم ٣٩ .

٢٣ - ويلسون ، د. مارجيري : طريقك إلى الشباب الدائم . - كتاب الهلال رقم ١٣٩ .

باللغة الإنكليزية

24 - Ehrliek , A: The social Paychology of Prejudice . John Wiley & Son , London 1973 .

25 - Enoch , M.D a Trethowan , W.H: Some Uncommon Psychiatric Syndromes . John Wright & Sons Ltd , Bristol 1967 .

26 - Fromm , E: The Art of Loving , Harper V Row , New York 1956 .

27 - Fromm , E : The Revolution of Hope . Harper & Row , New York 1968

28 - Goldstein , J, H: Social Paychology . Academic Press , New York 1980 .

(*) أثناء اعداد هذا الكتاب ، اطلع المؤلف على سلسلة كتاب الهلال الشهرية لثلاثين عاما الأولى من اصدارها من مكتبة السيد انطون يامين اليوسف فكانت معظم المراجع العربية ، المثبتة هنا ، منها ، لهذا اقتضى التنويه .

29 - Heimler , Eugene : Mental Illness and Social Work . A Pelican Original , Penguin Books , London 1967 .

30 - Jhonson , C: The Sociology of Race Relations . The Free Press , New York 1980 .

31 - Lygre , D. G: Life Manipulation . Walker & Co , New York 1973 .

32 - Rokeach , M: Beliefs , Attitudes and Values: A Theory of Organization and Change . Jossey Bass Publishers , San Francisco 1968 .

33 - Titmuss , Richard : The Gift Relationship: from Human Blood to social Policy . George Allen & Unwin , London 1971 .

34 - Veatch , R. M: A Theory of Medical Ethics . Basic Books , inc , Publishers , New York 1981 .

35 - Ambition , September / October 1992 .

الفهرس

من إصدارات دار علاء الدين

* آرام دمشق واسرائيل
.... فراس السواح
* بدايات الحضارة
.... فراس السواح
* جلجامش ملحمة الرافدين الخالدة
.... فراس السواح
* الحدث التوراتي والشرق الأدنى القديم
.... فراس السواح
* دين الإنسان
.... فراس السواح
* الديانة الفرعونية
.... واليس بدج
* لغز عشتار
.... فراس السواح
* مغامرة العقل الأولى
.... فراس السواح

* التحليل النفسي للأقوال المأثورة
.... سمير عبده
* التحليل النفسي لقوة الاستدلال
.... سمير عبده
* التحليل النفسي للمكاشفة الباطنية
.... سمير عبده
* العلاقات المشتركة بين الرجل والمرأة
.... سمير عبده
* تعلم الطفل في الأسرة والمدرسة
.... اسماعيل الملحم
* العرافة وسوسة أم
.... يو . روستسيوس
* صفحات من تاريخ فن الرقص
.... فائق شعبان
* كيف نعتني بالطفل وأدبه
.... اسماعيل الملحم

من إصدارات دار علاء الدين

* آرام دمشق واسرائيل
.... فراس السواح
* بدايات الحضارة
.... فراس السواح
* جلجامش ملحمة الرافدين الخالدة
.... فراس السواح
* الحدث التوراتي والشرق الأدنى القديم
.... فراس السواح
* دين الإنسان
.... فراس السواح
* الديانة الفرعونية
.... واليس بدج
* لغز عشتار
.... فراس السواح
* مغامرة العقل الأولى
.... فراس السواح

* التحليل النفسي للأقوال المأثورة
.... سمير عبده
* التحليل النفسي لقوة الاستدلال
.... سمير عبده
* التحليل النفسي للمكاشفة الباطنية
.... سمير عبده
* العلاقات المشتركة بين الرجل والمرأة
.... سمير عبده
* تعلم الطفل في الأسرة والمدرسة
.... اسماعيل الملحم
* العرافة وسوسة أم
.... يو . روستسيوس
* صفحات من تاريخ فن الرقص
.... فائق شعبان
* كيف نعتني بالطفل وأدبه
.... اسماعيل الملحم

هذا الكتاب

يحتوي هذا الكتاب على دراسة فلسفية ذلت بعد اجتماعي عميق ، إذ يتناول المؤلف العلاقة القائمة بين الجنسين في كافة المجالات لنشاط بني الإنسان.

ويركز المؤلف على المشكلات والمعضلات الانسانية التي تحدث وتظهر بين الحين والآخر بين الرجل والمرأة.

ويقدم الباحث الحلول المنطقية لتجنب الخلافات مقرباً بين وجهات النظر ، إذ يزيل الحقد والكراهية بين الاثنين ، ويقربهما من بعضهما ليحب بعضهما الآخر.

الناشر

يطلب الكتاب على العنوان التالي :

دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة
دمشق ص.ب : ٣٠٥٩٨
هاتف : ٢٣١٧١٥٨ ـ ٥٦١٧٠٧١
فاكس : ٥٦١٣٢٤١ ـ تلكس : ٤١٢٥٤٥